№16 (466) август 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Варенье из сельдерея полезно диабетикам

У ребёнка больные почки? Поможет арбузное молочко

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Компресс с зелёным чаем от солнечных ожогов

Сенсация!

Вместо крови — холодный физраствор

ХИРУРГИ ПОПРОБУЮТ СПАСТИ БЕЗНАДЕЖНЫХ ПАЦИЕНТОВ.

Группа врачей под руководством хирурга Сэмюэла Тишермана в ближайшее время готовится попробовать спасти жизнь десяти пациентам, у которых тяжелейшие травмы, временно погрузив их в состояние анабиоза, то есть приостановив в организме жизненные процессы. Эти травмы сейчас считаются несовместимыми с жизнью. Суть процедуры: полная замена крови пациента, у которого уже произошла остановка сердца, холодным физраствором. Это позволяет быстро — примерно за 15 минут — охладить тело приблизительно до 10°С. Физраствор нагнетается сначала в сердце и головной мозг. После того как будут заполнены кровеносные сосуды сердца и мозга, солевой раствор закачивается в остальные части организма.

Таким образом, пациент погружается в состояние искусственной клинической смерти — у него отсутствуют кровообращение, дыхание и мозговая активность. В таком состоянии в организме практически ничего не происходит, но клетки остаются жизнеспособными в течение нескольких часов. Это дает хирургам время, необходимое для оперативного вмешательства, способного спасти пациенту жизнь. Затем физраствор начинают постепенно замещать кровью: медленно повышается температура тела, благодаря чему само собой запускается сердце.

Метод планируется проверить на 10 пациентах с остановкой сердца из-за тяжелой травмы. После таких экспериментов понятие «смерть» изменится.

НАЧАЛЬНИК ПАСЕКИ НИКОГДА НЕ МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ЛИЦУ, КВАСИЛИ ЕГО СОТРУДНИКИ ИЛИ РАБОТАЛИ.

Полезно знать

● Японские ученые заявили: красная рыба продлевает жизнь. Кроме того, что она предотвращает потерю мышц, красная рыба облегчает боли при артрите и не допускает слабоумия. В мясе и сыре тоже много животного белка, но для взрослого человека они могут быть так же опасны, как курение. Белковая пища особенно полезна в старости.

● Хроническое недосыпание может привести к снижению памяти, внимания и интеллекта. Даже в течение трех дней после того, как человек выспался, мозг не восстанавливается. Сейчас ученые выясняют, является ли вообще такая постоянная травма мозга обратимой.

● Лук омолаживает головной мозг — к такому выводу пришли ученые из Японии. Выяснилось, что микроэлементы, содержащиеся в луке, попадая с током крови в клетки головного мозга, способны очищать их. В результате мозг омолаживается и, как следствие, улучшается память.

Новости

ЦВЕТАМ В ПАЛАТЕ НЕ МЕСТО!

В Великобритании с апреля этого года во всех больницах страны запретили цветы в палатах. Объясняется это способностью растений распространять бактерии и вызывать аллергическую реакцию. А сильно пахнущие растения — лилии, кустовые розы, нарциссы, гиацинты, сирень — могут вызывать головную боль. Еще один минус растительности в больничной палате — за цветами нужно постоянно ухаживать: менять каждый день воду, убирать опавшие листья.

КОРМИЛИЦЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

В Южной Корее нашли новый способ укреплять здоровье — с помощью женского грудного молока. Множество компаний предоставляют желающим услуги кормилиц. Стоит это недешево — более 3 тыс. долларов в месяц. Поставщиками грудного молока являются, как правило, молодые матери из сельской местности. Клиент может сам сосать из груди молоко или получать его уже готовым, откачав с помощью молокоотсоса. Грудное женское молоко, как правило, покупают хорошо зарабатывающие бизнесмены.

РАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ... ПО СЛЮНЕ

Рак поджелудочной железы меняет бактериальный состав слюны пациента. Это позволяет точно диагностировать заболевание на ранних стадиях. У тех, кто страдает панкреатическим раком, повышено количество бактерий Leptotrichia и Campylobacter в слюне. А содержание трех микроорганизмов — Streptococcus, Treponema и Veillonella — значительно ниже, чем у здоровых людей. Эта особенность может стать простым и эффективным способом для диагностики панкреатического рака.

Умные мысли

ПСИХИАТРЫ НАЗЫВАЮТ НЕВРОТИКОМ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СТРАДАЕТ ОТ СВОИХ ЖИЗНЕННЫХ НЕУРЯДИЦ, И ПСИХОТИКОМ — ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЗАСТАВЛЯЕТ СТРАДАТЬ ДРУГИХ.

Томас Сас

Такой случай — *Рак и беременность*

Зародыш рос как на дрожжах

А на 21-й неделе — это чуть больше 5 месяцев беременности! — Ирма родила мальчика весом 3,6 кг и ростом 52 см. Он был полностью доношен и совершенно здоров.

Когда Ирме было 23 года, она перенесла курс лучевой терапии из-за рака лимфатического узла. Болезнь отступила, но с ребенком Ирме и ее мужу долго не везло. Лишь через 6 лет тест на беременность показал, что они все-таки будут родителями. На мониторе 3D-УЗИ доктор показал счастливой женщине крохотное пятнышко: вот он, эмбриончик, будущее дитя.

Прошло 3 недели, чувствовала себя Ирма хорошо. Еще через неделю подошел срок прийти в клинику сдать анализы. Гинеколог, осмотрев женщину, почему-то встревожилась: «Ничего не понимаю, — бормотала она. — Видимо, в тот раз в сроках ошиблись. Плод соответствует 16-недельному, а в прошлый раз мы решили, что у вас 6 недель. Он не мог так вырасти за месяц...»

Еще через 2 недели Ирма позвонила врачу сама и с ужасом сообщила: «Ребеночек шевелится! Но это же так рано!» — «Срочно приезжайте!» — ответили ей. В клинике собрался консилиум. Гинекологи и специалисты по внутриутробному развитию плода пытались понять, что происходит с зародышем, почему он развивается не по дням, а по часам. Не вырастет ли он до гигантских размеров? Ведь новорожденный длиной 60 см и весом более 5 кг уже считается огромным, а этот ребенок мог превзойти эти параметры. Внутренние органы у плода формировались правильно, сердцебиение прослушивалось хорошо. Но в 3 месяца он соответствовал 6-месячному. В чем причина? Для врачей это было загадкой.

На 21-й неделе — это чуть больше 5 месяцев беременности! — Ирма родила мальчика весом 3,6 кг и ростом 52 см. Он был полностью доношен и совершенно здоров. Медики опасались, что и после рождения ребенок будет быстро расти и развиваться. Однако этого не произошло. Недавно ему исполнился год, и малыш ничем не отличается от сверстников.

P. S. По мнению медиков, причиной этого случая стала мутация генов, отвечающих за процесс беременности. Несколько лет назад женщина прошла лучевую терапию. Если ученые сумеют разгадать этот механизм, возможно, в будущем срок беременности можно будет сократить. Надо ли это делать? При некоторых заболеваниях — сердечно-сосудистых или диабете — беременность противопоказана. Но если она будет длиться не 9 месяцев, а только 4-4,5, возможно, это позволит многим женщинам стать матерями.

Валуев взял в руки косу

Известный боксер и депутат часто путешествует по России. Вот и сейчас Николай уехал в Кузбасс, причем не только провести время на рыбалке или охоте. Он помог Таловскому детскому дому с заготовкой сена. Валуев взял в руки косу и вместе с другими отправился на покос, где провел целый день. «Хорошо с ребятами поработали. У них в детском доме свое хозяйство, скотина и огород. Мы косили траву, а затем обедали прямо в отрытом поле. Ну и красотища же!» — поделился впечатлениями Николай. К тому же спортсмен, депутат и просто хороший, добрый и очень сильный человек сел за руль трактора. Когда сельчане увидели, как ловко он управляет мощной машиной, пригласили приезжать к ним на покос почаще.

Чем пахнет старость

В ДОМЕ, ГДЕ ЖИВУТ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, СОВСЕМ ДРУГИЕ ЗАПАХИ, НЕПРИЯТНЫЕ. ОДНА ИЗ ПРИЧИН: МНОГИЕ СТАРИКИ НЕ ЛЮБЯТ МЫТЬСЯ.

1 Ванну замените душем. Принимать его надо через день. Для мытья используйте не мыло, а гель-крем, причем им достаточно мыть только сгибы рук и ног, складки кожи и половые органы. Остальные части тела просто омывайте водой.

2 После водной процедуры обязательно вытритесь, промокая кожу, особенно в местах сгибов рук и ног. Если кожа слишком сухая, смажьте ее увлажняющим кремом.

3 Ванна должна быть с поручнями, на дне постелен резиновый коврик — так вы не поскользнетесь. А еще лучше использовать душевую кабину.

4 Вода не должна быть ни горячей, ни прохладной, чтобы не травмировать кожу.

5 Подмываться теплой водой надо ежедневно, а также после каждого стула. Чтобы не было зуда половых органов, носите только хлопчатобумажное или льняное белье и меняйте его ежедневно.

6 Во время сна не перегревайтесь и исключите из пищи острые блюда и копчености.

7 Дурной запах от ног чаще возникает, если их редко моют, и нестиранные носки, естественно, тоже плохо пахнут. Чем это грозит? Грибковыми инфекциями. Чтобы предотвратить их, надо ежедневно тщательно мыть и вытирать ноги, тальком или пудрой обрабатывать промежутки между пальцами, а крем для ног нужен, чтобы не высушилась кожа, и тогда не появятся трудно заживающие трещины.

8 Сильно потеют ноги? Дважды в день на 15 минут опускайте их в теплый раствор крепко заваренного чая или отвар коры дуба. От неприятного запаха можно избавиться, если 3-4 раза в неделю мыть ноги в теплой воде со слабым раствором уксуса (1 чайн. ложка 3%-ного уксуса на 2 л воды).

Старость создана для того, чтобы получать огорчения. Но она должна быть достаточно благоразумной, чтобы переносить их безропотно.
Вольтер

9 Неприятно пахнуть может не только тело, но и все, что окружает пожилого человека: старый хлам, давно непроветриваемые вещи, домашняя пыль, которая формируется из отмерших частиц кожи. Ороговевшие чешуйки застревают в складках одежды, оседают на покрывалах и мягкой мебели, забиваются в ковры. Поэтому надо регулярно проводить влажную уборку, часто менять, стирать и гладить одежду и постельное белье. Обязанности по уборке должны взять на себя родственники.

З. П. Хваткина, геронтолог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Чем бы перекусить?

Между завтраком и обедом

Перехватить что-нибудь между завтраком и обедом — что может быть соблазнительнее? Однако мы часто совершаем ошибки, которые потом отражаются на нашем самочувствии. Что мы делаем неправильно?

СЛАДОСТИ

Знакомая ситуация: до обеда далеко, съем-ка я пирожное или шоколадку. И вкусно, и для мозга польза. Так вот: никакой пользы такой перекус не принесет. Скорее даже наоборот. Быстрые углеводы — а к ним как раз и относятся кондитерские изделия и шоколад — это большая нагрузка для поджелудочной железы. В ответ на сладкое она усиленно выделяет гормон инсулин, который стимулирует голод и вызывает аппетит. Поэтому через совсем короткое время есть хочется снова и даже больше, чем раньше. Это может привести к диабету и лишнему весу. Поэтому запомните правило: сладкое — на десерт, после плотного и полноценного обеда. Или чуть позже — через полчаса-час.

В ответ на сладкое поджелудочная железа выделяет инсулин, он вызывает аппетит. Есть хочется снова, а это может привести к диабету и лишнему весу.

САЛАТ БЕЗ МАСЛА

Ради сохранения фигуры перекусываете овощными салатами без соуса и масла? Цель понятна: обедать еще рано, а есть хочется. Овощной салат и правда полезен, но для перекуса не годится. Голод им не утолить, буквально через полчаса организм снова потребует пищи, пока не получит калорийную еду. А вот попытка его обхитрить может привести к обратному эффекту. Он решит, что настали голодные времена, поэтому при первом же удобном случае будет запасаться впрок. Поэтому с овощных блюд правильнее начинать трапезу, но голод они не утолят.

КОФЕ

Мало кто из нас не перебивался чашкой-другой бодрящего напитка в ожидании обеда. А между тем кофе вызывает выделение желудочного сока, что может приводить к болям и раздражению слизистой. А это прямой путь к гастритам. Поэтому лучшее время для любимого напитка — через 20-30 минут после обеда. Да и то желательно добавить в чашку молока или сливок. Для желудка так гораздо безопаснее.

ВОДА

Диетологи советуют: если хотите есть, выпейте сначала стакан воды, возможно, аппетит пропадет. Так оно и есть: часто человек думает, что голоден, а организм всего лишь требует жидкости. В таком случае стакан несладкой воды — то, что нужно. Но если аппетит по-прежнему заявляет о себе, сколько бы воды ни выпили, голод не отступит. Поэтому обмануть свой организм не получится: толку от такого перекуса не будет.

ПРАВИЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ПЕРЕКУСА

*** Несладкие кисломолочные продукты.** В них можно добавить фрукты или ягоды. Сладкие молочные продукты не подходят — в них много сахара и разных вредных веществ.

*** Овощной салат,** заправленный ложкой растительного масла или нежирным йогуртом. Сюда же можно добавить немного тертого сыра. В отличие от «пустых» овощей калорий здесь больше, и организм на некоторое время забудет о голоде.

*** Орехи.** Да, они высококалорийны, поэтому для перекуса достаточно одной горсти. Меньше всего жира в фундуке и миндале, а больше всего — в грецких орехах.

А. П. Нарышкина, диетолог, врач высшей категории

Намотай на ус

Квартирные грибы

Сезон ремонтов в самом разгаре. Если у вас на стенах появились темные пятна, не спешите их заклеивать или замазывать краской. Это микроорганизмы — плесневые грибы, опасные для здоровья.

Их споры летают в воздухе и могут поселиться там, где им комфортно, например, во влажных непроветриваемых местах, где есть дерево, бумага, почва комнатных растений, грязь. Еще таким местом являются человеческие легкие и носоглотка. В результате возникают бронхиальная астма, ринит и другие заболевания.

Что делать: не стоит самостоятельно счищать плесень со стен, вы стряхнете множество спор, которые разлетятся по дому. Если площадь поражения не превышает 0,5 кв. м, используйте гипохлоридный раствор для снятия плесени, он продается в магазине.

Сердце болит, но... молчит

03 для всех

Сердечной катастрофе не всегда предшествует боль в груди, в 60-80% случаев ишемическая болезнь сердца долго никак себя не проявляет.

Человек даже не догадывается о сердечных проблемах. Скрытую, или «немую» ишемию врачи называют самой опасной — поймать ее сложно: сердечного неблагополучия не чувствуется, а значит, его и не лечат. А тем временем атеросклероз, вызванный отложением холестерина на стенках сосудов, продолжает нарастать. Просвет сосудов из-за холестериновых бляшек все больше сужается: чем меньше просвет, тем хуже кровоснабжение сердца, оно не получает того количества кислорода, которое необходимо для полноценной работы. Эта работа на износ опасна возникновением инфаркта: сосуд закупоривается тромбом, образовавшимся на атеросклеротической бляшке. Причем спровоцировать сердечную катастрофу может что угодно: стресс, физическая нагрузка, прием алкоголя.

Эти тревожные сигналы характерны для «немой» ишемии:

* ноющая боль, приступ ломоты в нижней части челюсти, чаще слева. Но может быть и чувство, будто болят все зубы нижнего ряда;

* тупая боль в плече, руке, шее;

* боли в области желудка, под ложечкой, тошнота (в 70% случаев люди испытывают боли в области живота, особенно это касается женщин);

* слабость, потливость, обмороки, учащенное дыхание (из-за недостатка кислорода), ощущение нехватки воздуха. В лежачем положении одышка, как правило, усиливается.

Будьте внимательны к сигналам своего организма, запоминайте даже незначительные болезненные ощущения и говорите о них врачу — это поможет ему правильно поставить диагноз.

А. Б. Дудко, кардиолог, врач высшей категории

Мальва избавила от вросшего ногтя

Мучилась с вросшим ногтем до тех пор, пока по совету соседки не приложила лист мальвы (его нужно прикладывать стороной, которая смотрит на землю). В первый день привязывала 2 раза в день — утром и вечером на всю ночь. На следующий день с утра привязала и ходила до вечера. Весь день палец дергал, а вечером, когда сняла повязку, он был белого цвета, краснота прошла, гной вышел, и, самое главное, прошла боль! Я смогла спокойно вырезать ножницами и вытащить уголок вросшего ногтя. Каждый раз, когда меняла повязки, обрабатывала рану перекисью водорода.

З. И. Горлова, Пенза

К боярышнику и шиповнику добавляю «сердечную» травку

От мерцательной аритмии меня избавил простой рецепт. По 2 ст. ложки сухих измельченных плодов боярышника и шиповника вечером заливала в термосе 0,5 л кипятка, утром процеживала и выпивала в течение дня в 3-4 приема за 10 минут до еды. Курс — 3 месяца, через месяц повторяла. Когда повышалось давление, к боярышнику и шиповнику добавляла 2 ст. ложки травы пустырника, мелиссы или какой-либо «сердечной» травы.

В. Н. Попова, Тверь

■ МОЛОДОСТЬ — ЭТО КОГДА ВСЕ ЧЛЕНЫ ГИБКИ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ОДНОГО. СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА ВСЕ НАОБОРОТ.

■ ЕСЛИ ПОПА ПОСТОЯННО ИЩЕТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ, ЗНАЧИТ, ЧТО-ТО НЕ ТАК С ГОЛОВОЙ.

На приёме у ревматолога — *Авторитеты дают советы*

Ищите проблему в каблуках

В молодости я занималась спортом и повредила колено. Сейчас мне уже под 60 лет, и вот теперь весной и осенью появляются отечность в коленном суставе, небольшая боль. Что посоветуете делать?

Валентина Георгиевна, Витебская обл.

Вам нужно провериться на артроз коленного сустава, обратитесь к ревматологу. Почему обострение наступает осенью или весной? Да потому что женщины в это время меняют обувь и встают на каблуки, а высокие каблуки как раз и служат причиной многих бед. Это и заболевания вен, и болезни суставов, поэтому рекомендуется надевать обувь с каблуком высотой не более 4 см. Приходя домой, снимите туфли, опустите ноги в теплую воду, помассируйте их, понежьте. Постарайтесь поднять их повыше, положите на стул с подушкой. В течение дня не кладите ногу на ногу, так вы пережимаете сосуды и мешаете кровообращению.

Чтобы снять боль, можно использовать противовоспалительные и обезболивающие мази. Но помните: мази на змеином яде или меде могут вызвать аллергию. Можно приложить листья лопуха, если заготовили их летом — засушили. Просто размочите и привяжите к колену, утеплите шарфом. Согреть колено можно и теплым песком в мешочке или крупной поваренной или морской солью.

***

Моя двадцатилетняя дочь ходит в туфлях или на совсем тонкой подошве, или, наоборот, на платформе. Но мне кажется, что это вредно. Так ли это?

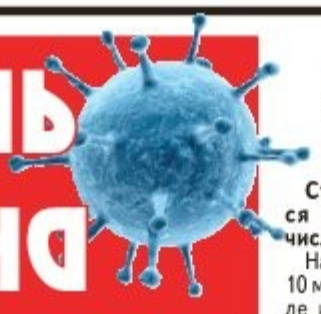
А. В. Свиркина, Нальчик

Да, действительно, обувь без каблука не позволяет находиться в таком положении, которое наиболее удобно при ходьбе. Ведь стопа должна перекатываться при каждом шаге, это невозможно и на толстой платформе. Кроме того, платформы очень неустойчивы, осенью и зимой на скользкой дороге женщины часто получают вывихи и растяжения связок. Также вредно постоянно ходить в спортивных кроссовках. Они не поддерживают форму стопы, и в них ноги сильно потеют.

С. А. Ткач, ревматолог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Болезнь Боткина



Чтобы не заразиться инфекционным гепатитом, или болезнью Боткина, нужно мыть руки перед едой и после туалета, не есть немытые овощи и фрукты, не пить сырую воду. На вопросы читателей отвечает гепатолог Петр Иванович Самохин, врач высшей категории.

— Инфекционный гепатит всегда сопровождается желтухой?

— Желтуха — самый характерный признак гепатита. Желтеют склеры глаз, кожа, слизистая оболочка неба. Одновременно темнеет моча, а кал, наоборот, обесцвечивается. Но нередко встречается и безжелтушная форма гепатита. Ее признаки — недомогание, ухудшение аппетита, иногда тошнота, ощущение тяжести в правом подреберье, повышение температуры. При появлении любых из вышеперечисленных симптомов надо немедленно обратиться к врачу! Тот, кто старается перебороть недомогание, совершает преступление против себя и окружающих. Ведь больной, распространяя инфекцию, заражает других. Кроме того, чем позже его начинают лечить, тем серьезнее поражение печени, и в результате острый гепатит может перейти в хронический, возможно даже развитие цирроза печени.

Если болезнь Боткина начать лечить с опозданием, острый гепатит может перейти в хронический.

— В чем смысл диеты и как долго ее надо соблюдать?

— В остром периоде заболевания во время пребывания в стационаре больному назначают строгую диету. Ее цель — создать максимальный покой печени, обеспечить организм всеми необходимыми веществами. Это нужно для восстановления органа. Кстати, полное выздоровление не совпадает с выпиской из стационара. Щадящую диету придется соблюдать в течение полугода, а то и года. Срок устанавливает врач в зависимости от того, насколько быстро улучшается работа печени. Хорошее самочувствие и кажущееся выздоровление обманчивы. Любое нарушение диеты может спровоцировать осложнение, привести к затяжному хроническому течению заболевания и даже к необратимому перерождению печени. Судить о состоянии печени позволяет регулярное обследование. Оно проводится в кабинете инфекционных заболеваний. Все выздоравливающие должны находиться в поликлинике под диспансерным наблюдением.

— Какие продукты разрешаются и какие запрещаются в период выздоровления?

— Поврежденные печеночные клетки очень чувствительны к алкоголю. Поэтому абсолютно все алкогольные напитки исключаются в первые 6 месяцев.

* Надо отказаться от всех продуктов, которые заставляют печень усиленно трудиться: это свинина, баранина, мясо гусей, уток, торты и пирожные с кремом. Ни в коем случае нельзя есть копченые и маринованные продукты, шоколад, какао. Исключаются и все острые приправы, в том числе хрен, горчица, уксус, перец. Не разрешаются также жареные блюда.

* Придется ограничивать мясные бульоны. Их можно включать в рацион только 1-2 раза в неделю, причем верхний слой жира с бульоном надо снимать.

* Ограничивается и употребление сливочного масла. Сметану можно есть лишь в виде приправы. Яйца — не более 2-3 штук в неделю. Чтобы печень работала нормально, нужно есть небольшими порциями 5-6 раз в день, не холодную и не очень горячую пищу, и, конечно, не всухомятку.

Однако, несмотря на эти ограничения, питание должно быть разнообразным и полноценным. Выздоравливающему необходимы белки — при их недостатке, особенно животных, страдает печень. Надо есть отварную нежирную рыбу, говядину, полезны молоко, свежий творог. И обязательно 1,5 ст. ложки растительного масла в день.

— Нужно ли употреблять сахар, мед и другие сладости?

— Углеводы, особенно сахар и мед, незаменимы для восстановления печени. Но это не означает, что для скорейшего выздоровления их нужно употреблять в больших количествах. Доказано, что избыток сахара, преобразуясь в жир, откладывается в печени, а это ослабляет ее функцию. Разрешено не более 3 ст. ложек сахара в сутки.

Не навреди

Чего надо остерегаться человеку, недавно перенесшему гепатит? Очень вредны для печени чрезмерное физическое напряжение и переохлаждение. Поэтому в течение первых 2 недель после выписки из больницы выздоравливающий не должен заниматься никакой тяжелой физической работой, в том числе и домашней. Нельзя, например, стирать белье, мыть полы. Не разрешаются длительные прогулки пешком. Занятия физкультурой и утреннюю гимнастику можно возобновить не раньше чем через 3 месяца и только посоветовавшись с врачом. Надо теплее одеваться, стараться не простужаться.

Намотай на ус

ЗУБНАЯ ЩЁТКА — МАГНИТ ДЛЯ МИКРОБОВ

Старая зубная щетка является магнитом для огромного числа бактерий.

На ней может находиться более 10 миллионов бактерий, в том числе и стафилококк. Насобирать столько заразы легко, когда человек моет руки и разбрызгивает воду. Бактерии легко попадают на щетку из открытого унитаза. Ведь после смывания они остаются в воздухе еще долго. Этого достаточно, чтобы бактерии осели на стены ванной комнаты и все, что в ней находится. Еще хуже, если уронить зубную щетку на пол.

СТАФИЛОКОКК ЛЮБИТ ЖИТЬ В НОСУ

Мыло, шампуни и зубные пасты, в состав которых добавляют средство от микробов триклозан, способствуют появлению золотистого стафилококка в полости носа.

Триклозан используют также при производстве средств для мытья раковин и унитазов, паст для стирки одежды. Золотистый стафилококк особенно любит поселяться в носу у людей, перенесших операции. Скорее всего, триклозан вскоре будет запрещен для использования в производстве.

...он же спорыш

В ЭТОЙ ТРАВЕ СОДЕРЖИТСЯ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЛИМОНЕ И ШИПОВНИКЕ.

При расстройствах кишечника смешайте 2 части травы горца птичьего (он же спорыш) и 1 часть хвоща полевого. Залейте 0,5 л воды 1 ст. ложку сбора, доведите до кипения. Кипятите не более 3 минут. Процедите и принимайте отвар горячим по 1/3 стакана через каждые 4 часа. Поскольку спорыш содержит аскорбиновой кислоты в 2 раза больше, чем лимон или шиповник, он незаменим для восстановления после любой болезни и при нервном истощении. Для этой цели делайте настойку на вине: засыпьте в емкость траву (1/3 объема) и залейте крепким красным вином. Настаивайте месяц, процедите и принимайте для тонуса по 50 мл раз в день. Такое вино снимает артритные боли. А в качестве желчегонного средства можно сделать настойку на спирте или водке: на 200 мл водки берем 2 чайн. ложки сухой травы. Настаивать нужно 10 дней, процедить, принимать по 15-20 капель в 1/3 стакана воды 3 раза в день за полчаса до еды.

P.S. Очень осторожно рекомендуют использовать в лечении спорыш, если у вас густая кровь, а также при склонности к тромбофлебиту, поскольку он способствует быстрому свертыванию крови.

Попробуйте, если поранитесь, размять траву спорыша и смазать соком рану — она вскоре затянется.

Ещё та проблема — ***Ищем причину***

Пальцы сводит судорогой

ЕСЛИ СУДОРОГИ СКОВЫВАЮТ КИСТИ РЕГУЛЯРНО, ЗНАЧИТ, ПОЯВИЛСЯ ПОВОД ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СУДОРОГ РАЗНЫЕ.

1 **Недостаток кальция в организме.** Кальций имеет особенность вымываться из организма, особенно если человек занимается физическим трудом и потеет. Если ежедневно не пополнять свой рацион продуктами, содержащими кальций, может возникнуть его дефицит, а значит, и появление судорог. В каких продуктах больше всего кальция? В бобах, орехах, семенах кунжута, в молодой крапиве и шиповнике, в молоке и сыре (читайте об этом в одном из номеров «Айболита»).

2 **Повышенные физические нагрузки.** Занятия спортом, таким как бег, плавание, аэробика, спортивные танцы, или растяжки, или физический труд вызывают перенапряжение мышц, отчего их и сводит судорогой.

3 **Переохлаждение.** Нередко мышцы сводит судорогой, если женщина моет посуду или стирает белье в холодной воде.

4 **Слабое кровоснабжение в мышцах.** В этом случае любая, даже незначительная нагрузка на мышцы и связки руки может вызвать судороги.

Как снимать судороги рук

С помощью нескольких несложных процедур.

* Некоторым хорошо помогает массаж кистей. Если судороги появляются регулярно, требуется ежедневный массаж с использованием специальных бальзамов или масел. Такой массаж мгновенно улучшает кровообращение, и судороги исчезают.

* Прекрасно помогают теплые ванны с морской солью. Они расслабляют мышцы кистей рук и предотвращают возникновение мышечных спазмов. Соленые ванны особенно помогают от ночных судорог.

* Разумеется, надо ежедневно употреблять в пищу продукты, содержащие калий и кальций: овощи, творог, молоко и свежую зелень.

* Снимает судороги липовый или ромашковый чай.

И еще: не переохлаждайте кисти рук, если появились судороги, иначе они станут постоянными. В любом случае посещение врача не будет лишним, особенно если судороги мучают вас часто.

И. Р. Чудакова, терапевт, врач I категории

■ НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕ КИСТИ РУК, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ СУДОРОГИ, ИНАЧЕ ОНИ СТАНУТ ПОСТОЯННЫМИ.

■ НЕРЕДКО МЫШЦЫ СВОДИТ СУДОРОГОЙ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА МОЕТ ПОСУДУ ИЛИ СТИРАЕТ БЕЛЬЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ.

■ МЫШЦЫ СВОДИТ СУДОРОГОЙ, ЕСЛИ ОНИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНЫ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА.

Печень — самый тяжёлый орган

* Средний вес печени — 1,5 кг. Это самый тяжелый внутренний орган в нашем теле.

* Каждый третий житель планеты заражен гепатитом.

* За час печень пропускает через себя 100 л крови.

* На 8-10-й неделе внутриутробной жизни печень достигает половины веса тела эмбриона.

* Наша печень на 70% состоит из воды.

* В сутки вырабатывается до 1 л желчи.

* Печень здорового мужчины весом 80 кг способна переработать 80 г алкоголя в день. Безвредная доза — в 2 раза меньше.

* При больной печени часто появляется педикулез (вши).

Цифры и факты

Таблетки от гипертонии портят зубы

КАК ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ?

Болею гипертонией около 2 лет. При кризах принимаю таблетки. Но бывает, что давление падает слишком резко, и кружится голова. Как избежать головокружения от таблеток?

Н. С. Адамян, Московская обл.

При кризах снижать давление до нормы рекомендуется в течение 2 часов. Иначе возможно ухудшение кровоснабжения головного мозга. Это может проявляться головокружением и более серьезными проблемами со здоровьем. Причиной резкого падения давления в вашем случае может быть большая доза лекарства. В будущем при кризах принимайте препараты в половинной дозе или даже по четвертинке таблетки. Возможно, этого будет достаточно. А еще лучше избегать гипертонических кризов.

Постоянный уличный шум — одна из причин гипертонии. Шум от транспорта на 25% повышает риск инфаркта и инсульта.

ОЩУЩАЮ ПЕРЕБОИ В СЕРДЦЕ...

Мне 35 лет, но я постоянно ощущаю перебои в сердце. С чем они могут быть связаны?

О. В. Черемисина, Омская обл.

Чтобы точно установить, связаны ли ваши ощущения с аритмией, необходимо сделать суточное мониторирование электрокардиограммы по Холтеру. Вам наденут маленький приборчик и приклеят на грудную клетку 5-7 электродов. Прибор может непрерывно записывать сигналы ЭКГ 24 часа в сутки. Затем данные загружают в память компьютера, расшифровывают, и врач-кардиолог дает заключение. Если это исследование покажет, что у вас серьезные нарушения ритма сердца, придется проводить лечение противоаритмическими препаратами или даже делать небольшую операцию. Однако во многих случаях для устранения перебоев бывает достаточно принимать успокаивающие препараты, научиться расслабляться и выполнять дыхательную гимнастику.

ТАБЛЕТКИ ПОРТЯТ ЗУБЫ?

У мамы гипертония, она принимает препараты, которые регулируют давление. Я слышала, что подобные лекарства плохо влияют на зубы. Так ли это?

Лариса, Тамбовская обл.

Лекарства, которые регулируют уровень артериального давления, так же как и антидепрессанты, приводят к сухости во рту. В результате возникает недостаток главного защитника зубов — слюны, и зубы начинают разрушаться. Частые перекусы, употребление фруктовых чайных смесей (они обладают повышенной кислотностью), особенно содержащих черную смородину и лимон, алкоголь тоже не идут зубам на пользу.

ВИТАМИНЫ БЕСПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Слышала, что прием витаминов совершенно бесполезен людям с заболеваниями сердца и сосудов. Так ли это на самом деле?

М. Добкина, Московская обл.

Результаты последних крупных международных исследований таковы: поливитамины, в том числе витамины А, С и Е, не защищают сосуды от атеросклероза, а сердце — от ишемической болезни. А в некоторых случаях могут даже навредить. Например, если мужчина постоянно принимает витамин Е, у него повышается риск геморрагического инсульта.

МОЖЕТ, Я БОЛЕН?

У меня держится температура 36,1°С. Может, я болен?

Николай Н., Екатеринбург

Если такая температура держится постоянно, беспокоиться не стоит. Нормой считается температура тела в пределах от 35,7 до 37,2°С. Другое дело, если снижение температуры произошло внезапно и резко и это сопровождается ухудшением состояния, то можно предположить остаточные явления после ОРВИ, анемию, снижение иммунитета, хронический бронхит, нарушение функции щитовидной железы. Чтобы рассеять сомнения, определите уровень гормонов щитовидной железы и сделайте анализ крови на гемоглобин.

Т. С. Голованова, терапевт, врач высшей категории

Для диабетиков

Не так уж мало продуктов, полезных при диабете

Лет 5 назад мне поставили диагноз диабет II типа. В первое время паниковала, всего боялась. Но постепенно научилась понижать сахар в крови и держать его под контролем при помощи домашних средств.

На самом деле не так уж мало продуктов, которые полезны при диабете. Например, черная редька и ее сок. Но редьку я переношу плохо — желудок на нее остро реагирует. Зато печеный лук люблю, а он тоже снижает сахар в крови. Для лечения на день понадобится 6 луковиц, лучше белых и небольших, примерно с куриное яйцо. Запеките луковицы в духовке до мягкости и съедайте по 2 штуки 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс может быть около 2 недель или короче. Все зависит от стабильности показателей сахара. Лук можно использовать и как средство экстренной помощи для снижения сахара, если вы съели что-нибудь из запретного списка. Маленькая тонкость: если любите лук с горчинкой, пеките его до того момента, пока он не станет мягким. А если любите лук со сладковатым привкусом, то запекайте подольше.

О. Ломакина, Новосибирск

Это варенье приведёт уровень сахара в норму

Хочу посоветовать очень хорошее средство, которое поможет диабетикам нормализовать сахар и полностью отказаться от инъекций инсулина. Итак, очистите 500 г корня сельдерея и вместе с 6 лимонами, не очищая их от шкурки, но удалив косточки, пропустите через мясорубку. Полученную массу поместите в эмалированную кастрюлю, накройте ее крышкой и поставьте на кипящую водяную баню. Держите 2 часа на слабом огне, не открывая крышки. Полученное варенье переложите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Принимайте его ежедневно по 1 ст. ложке утром натощак, за полчаса до еды. Этого количества лекарства хватает на 2 месяца. Вскоре вы почувствуете заметное улучшение, уровень сахара нормализуется.

И. Н. Рогов, Орловская обл.

Расцвела настурция...

*** При хроническом бронхите.** Залейте 1,5 ст. ложки измельченных листьев и бутонов настурции стаканом водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 25 капель 3 раза в день после еды во время обострения болезни.

*** Чтобы вылечить пневмонию,** залейте 1 ст. ложку сухих измельченных стеблей настурции стаканом кипятка, доведите до кипения и томите 15 минут. Отвар охладите и процедите. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день.

*** От атеросклероза.** Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных листьев одним стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и долейте воды до полного стакана. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

*** Вы гипертоник?** Залейте 1 чайн. ложку сухой измельченной травы одним стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, добавьте по вкусу мед и пейте как чай во время обострения болезни.

*** При сердечно-сосудистых заболеваниях** залейте 1 ст. ложку сухих измельченных цветков и листьев одним стаканом кипятка, доведите до кипения и томите на медленном огне 15-20 минут. Процедите и долейте воды до полного стакана. Принимайте 3 раза в день по 1/3 стакана.

*** От мочекаменной болезни.** Залейте 1 ст. ложку сухих цветков стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и процедите. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения — 20 дней.

*** При цистите.** Из измельченной травы настурции выжмите сок. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день до полного излечения.

*** Замучил артроз?** Смешайте в равных пропорциях сухую траву бессмертника, зверобоя, хвоща полевого и настурции. Залейте 1 чайн. ложку сбора одним стаканом кипятка, настаивайте ночь и принимайте по 1/2 стакана 21 день, через месяц курс лечения повторите.

Хи-хи-с!

■ 40 ЛЕТ — ПРИКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ. ОДНА ПОДРУГА СТАЛА БАБУШКОЙ, ДРУГАЯ УШЛА В ДЕКРЕТ.

■ ЗАБАВНО, ЧТО В РУССКОМ ЯЗЫКЕ «НЕ В СЕБЕ» И «ВНЕ СЕБЯ» — СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ ПОНЯТИЯ. МЕСТО-ТО ОДНО И ТО ЖЕ!

■ ЛЮДИ, БРОСАЙТЕ ПИТЬ! УЧИТЕСЬ ДЕЛАТЬ ГЛУПОСТИ НА ТРЕЗВУЮ ГОЛОВУ!

■ КОГДА ОТКЛЮЧАЮТ ГОРЯЧУЮ ВОДУ, ХОЛОДНАЯ ВОДА КАЖЕТСЯ НЕ ТАКОЙ УЖ И ХОЛОДНОЙ.

■ РАЗБИРАЯ СТАРЫЕ ВЕЩИ В ШКАФУ, МОЖНО НАЙТИ МНОГО ХОРОШЕГО... И ПЯТЬ РАЗ КОТА.

Уроки жизни — **А начиналось всё с родинки...**

«Из-за меланомы мне удалили на ноге семнадцать лимфоузлов»

БОРИС ГРАЧЕВСКИЙ, сценарист, режиссер:

— В прошлом году я перенес несколько операций, победил страшную болезнь. Знаю, что она в любой момент может проснуться. Поэтому ценю каждую минуту своей жизни... А начиналось все со странной родинки на ноге. Она мне не понравилась, и решил избавиться от нее. Оказалось, это серьезное заболевание. Меня отправили в московский онкологический центр, прооперировали. Однако буквально через пару недель шов разошелся. Нога долго заживала, почти год. А потом я с ужасом узнал, что болезнь никуда не исчезла, даже прогрессирует, и надо делать новую операцию. Пережить этот ад по новой?! Сказал врачам, что больше не позволю им кромсать меня кривыми ручонками, и отправился лечиться в Израиль... Тяжелейшая пятичасовая операция, потом еще одна... Удалили на ноге семнадцать лимфатических узлов. Прошел химиотерапию, облучение. Сейчас принимаю дорогущие таблетки: все от них лысеют, а я наоборот — стал курчавым. Если бы немного запустил эту меланому, то через восемь месяцев загремел бы «в ящик». Когда после всех операций, обследований, неприятных манипуляций и прочих мытарств мне сказали, что рака больше нет, меня накрыла жуткая истерика. Нервы окончательно сдали, но вместе со слезами ушел страх...

Еще мальчишкой я трижды пережил клиническую смерть. В армии, во время конфликта в Чехословакии, получил страшный удар по голове. Произошло тяжелейшее кровоизлияние в мозг: то проваливался в небытие, то приходил в себя, и все время давал ценные указания медикам, как надо сообщить весть о моей смерти папе, чтобы он подготовил маму. Медперсонал рыдал...

...Оказывается, на том свете совсем не страшно. Я был там... Помню, очутился в каком-то длиннющем тоннеле. Он был расположен под углом вверх, и впереди было матовое белое облако. Я с наслаждением вдыхал необыкновенный ароматный воздух, который уносил меня ввысь. Мне сделали спинномозговую пункцию — и все встало на свои места. Особенно со мной возилась одна хирургическая сестра, практически не отходя от кровати. Она измеряла внутричерепное давление, колола успокоительное, наркотики... Я всегда чувствовал ее рядом. Поэтому, когда пришел в себя, тут же подмигнул ей.

С тех пор прошло много лет. И вот недавно сижу на берегу моря, как вдруг подул чудный ветер. Это был тот самый воздух — прозрачный, стеклянный, ни на что не похожий, как тогда, в тоннеле. У меня просто оборвалось сердце. Я жадно вдыхал его и не мог насытиться.

Вы просили рассказать

Удалили больное лёгкое...

После пневмонии мне удалили левое легкое. Никакой гимнастики в стационаре не проводилось, при выписке никаких рекомендаций не дали. Я каждый день собиралась умирать — так плохо было, такая была одышка. А врачи не знали, как помочь, и ничего не обещали. Может, боялись давать какие-нибудь прогнозы? Это было 15 лет назад. Сейчас мне 42 года. Последние 10 лет жила более или менее нормально, приспособилась... Но последние полгода стала чувствовать себя хуже. Может, потому что избегаю любых физических нагрузок? Муж всячески ограждает меня от работы по дому. Не могу найти никаких комплексов упражнений. Буду благодарна, если опубликуете.

Татьяна Е., Казань

КОГДА БЕЗ ОПЕРАЦИИ НЕ ОБОЙТИСЬ...

Легкое (или его часть) удаляют, когда они настолько болезненно изменены, что уже не участвуют в функции дыхания. Оставлять пораженную легочную ткань нельзя. Она отравляет организм продуктами распада, микробами и их токсинами. Но поскольку изменения в легких чаще всего развиваются постепенно, организм больного приспосабливается к ним и до операции живет за счет здоровой части легких. Сами понимаете: до поры до времени... А сразу же после хирургического вмешательства снабжение организма кислородом ухудшается, усиливается одышка, слабость, может появиться головная боль, участиться сердцебиение. Этого пугаться не стоит: комплекс медикаментов и лечебная физкультура помогут преодолеть кислородную недостаточность.

НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ, НЕ КОНТАКТИРУЙТЕ С БОЛЬНЫМИ ГРИППОМ И ДРУГИМИ ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. ЛЮБЫЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ СВОДЯТ НА НЕТ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЕРАЦИИ.

ПАЦИЕНТ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ...

Оставшиеся части легких (правое легкое состоит из трех, а левое из двух долей) постепенно увеличиваются в объеме, все больше заполняя свободное пространство, образовавшееся в грудной клетке. Усиленно работая после операции, здоровая часть легких все лучше снабжает организм кислородом. Расширяясь, легочная ткань смещает влево или вправо сердце и крупные кровеносные сосуды, а в редких случаях — пищевод и желудок. И все равно грудная клетка на оперированной стороне несколько западает. Причем чем больше удалено легкого, тем заметнее западание. Окончательно грудная клетка формируется через 1-3 месяца после удаления доли или сегмента (кусочек доли) и через 6-10 месяцев после удаления целого легкого. А сердце, сосуды, системы органов дыхания, пищеварения приспосабливаются к работе в новых условиях год-два после операции.

Уже на вторые сутки после операции больному, как правило, рекомендуют садиться. Дело в том, что для расправления легкого важно глубоко дышать и откашливать мокроту. А лежа глубоко не вдохнешь. Когда же человек садится или встает, диафрагма опускается, и откашливаться легче.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Она помогает нормализовать дренажную функцию бронхов и более продуктивно откашливаться. И еще улучшает вентиляцию легких, насыщает кровь кислородом, уменьшает одышку. После выписки домой в течение 2-3 месяцев регулярно 3-5 раз в день необходимо выполнять дыхательную гимнастику. Упражнения надо делать с первых дней выписки: занятия, начатые с опозданием, будут менее эффективны, даже если будете очень стараться.

* Стоя или сидя, на вдохе разведите руки в стороны так, чтобы соединились лопатки. Выдыхайте медленно с нарастающей силой, чтобы диафрагма поднималась и давила на нижние доли легких. Вдыхать воздух надо носом, дышать не животом, а грудью, выдыхать ртом, сложив губы трубочкой. Можно, например, вдох делать так, как описано выше, а выдох — произнося звук «ш-ш-ш».

* Есть еще одно очень простое упражнение: надувать воздушные шарики. Чтобы не переутомляться, периодически между упражнениями делайте паузы, восстанавливайте обычное дыхание. Но если у вас повышенное артериальное давление, замените эти упражнения другим. Вдыхайте носом без чрезмерных усилий, считая при этом про себя до 4, а выдыхайте, считая до 8.

ТЯЖЕЛЫЕ НАГРУЗКИ НЕ ДЛЯ ВАС

Какая физическая нагрузка посильна больному после выписки из стационара? Это зависит от возраста, общего состояния, объема операции. Можно выполнять обычную домашнюю работу. Однако тяжелые нагрузки вредны не только в первые месяцы после операции, но и в первые год-два. Нагрузка не должна усиливать сердцебиение, вызывать одышку, переутомление.

ХОДИМ ПО ЛЕСТНИЦЕ...

Если удален сегмент, то есть часть доли легкого, человек почти с первых же дней может выполнять работу по дому, ходить по лестнице. После глубокого вдоха, на медленном выдохе надо подняться на две ступеньки, остановиться, постоять, сделать глубокий вдох и опять начать дробное восхождение. Выберите такой темп, чтобы на 5-й этаж, например, подняться за 20, а то и за 30 минут. Ходить можно сначала по часу-полтора, с 5-10-минутными паузами для отдыха. Если ходьба утомляет, сядьте и выполните дыхательные упражнения.

НАДУВАЙТЕ ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ! ЭТО УЛУЧШИТ ВЕНТИЛЯЦИЮ ЛЕГКИХ, НАСЫТИТ КРОВЬ КИСЛОРОДОМ, УМЕНЬШИТ ОДЫШКУ.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

* Обычно больного выписывают из стационара на 10-12-е сутки после операции. В течение месяца 2 раза в неделю надо посещать врача районной поликлиники и один раз в месяц проходить рентгенологическое обследование. Не стоит его избегать — только так можно увидеть, насколько хорошо расправлено легкое, есть ли плохо вентилируемые участки. А если их вовремя не обнаружить, создаются все условия для прогрессирования воспалительного процесса. И немедленно надо идти в поликлинику, если появилась одышка и затруднилось дыхание.

ТЯЖЕЛЫЕ НАГРУЗКИ ВРЕДНЫ НЕ ТОЛЬКО В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ, НО И В ПЕРВЫЕ ГОД-ДВА. ВСЕ ВАШИ СТАРАНИЯ ПОЙДУТ НАСМАРКУ, ЕСЛИ НЕ БЕРЕЧЬСЯ И ФИЗИЧЕСКИ ПЕРЕУТОМЛЯТЬСЯ.

Не переохлаждайтесь, не контактируйте с больными гриппом и другими инфекционными заболеваниями.

* Не курите, откажитесь от этой привычки навсегда. Как только человек начинает вдыхать табачный дым, легкие не могут очищать воздух. Табачный дым раздражает слизистую оболочку бронхов, они пытаются справиться со своей функцией, но частицы пыли, слизи, болезнетворные микроорганизмы все равно проникают в легкие, ухудшая течение заболевания. Обращали внимание на то, как часто курильщику приходится отхаркиваться? Дело в том, что никотин усиливает образование слизи в дыхательных путях и, соответственно, увеличивает количество мокроты. Это совершенно недопустимо для тех, у кого в легких есть патологический очаг.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДЫШКОЙ

У некоторых людей, особенно пожилых, после удаления легкого остается одышка, нередко вызываемая спазмом бронхов, даже при небольших физических нагрузках. Тогда необходимо еще больше снизить физическую нагрузку и по назначению врача принимать препараты, расширяющие бронхи. Советуем приобрести карманный ингалятор. Даже если больному назначены ингаляции в поликлинике, второй и третий раз он сможет делать их дома. Каким лекарственным средством пользоваться, решит лишь лечащий врач.

КАК ПИТАТЬСЯ: ВАЖНО НЕ НАБРАТЬ ВЕС

Питание должно быть регулярным и разнообразным. Рекомендуются мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты. Ограничить надо только острые блюда и ни в коем случае не перегружать желудок, не переедать. Переполненный желудок поднимает диафрагму, уменьшает ее подвижность, тем самым затрудняя работу легких и сердца. То же самое происходит при излишней полноте — больные сами это зачастую отмечают. Именно в первый год после операции, когда физические нагрузки ограничены, появляется склонность к полноте. Надо садиться на диету, уменьшить количество сладостей, хлеба, мучных изделий. Пищу надо принимать дробными порциями 5-6 раз в день.

В связи с изменением положения пищевода и желудка, о котором уже говорилось, хотя и редко, но может быть затруднено глотание, появляться отрыжка воздухом, тупая боль и чувство тяжести в подложечной области. Устранить эти нежелательные явления помогает диета и рекомендуемый вам режим питания.

И. В. Виноградов, торакальный хирург, врач высшей категории

О лёгких человека

- ПОВЕРХНОСТЬ ЛЕГКИХ ОКОЛО 100 КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ.
- ПРАВОЕ ЛЕГКОЕ ЧЕЛОВЕКА ВМЕЩАЕТ В СЕБЯ БОЛЬШЕ ВОЗДУХА, ЧЕМ ЛЕВОЕ.
- В СРЕДНЕМ ЧЕЛОВЕК ДЕЛАЕТ 1000 ВДОХОВ ЗА ЧАС, 26000 ЗА СУТКИ, А ЗА ГОД — 9 МИЛЛИОНОВ.
- ЕЖЕДНЕВНО ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ 23000 РАЗ И СТОЛЬКО ЖЕ РАЗ ВЫДЫХАЕТ.
- В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНА ВДЫХАЕТ 746 МИЛЛИОНОВ РАЗ, А МУЖЧИНА — 670.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лист фикуса — на больное место

*** При уплотнениях** в области молочной железы и в месте инъекций помогает аппликация из кашицы фикуса с медом. Надо пропустить через мясорубку лист фикуса, добавить 1 чайн. ложку меда, немного муки и вымесить лепешки. Наложить их на ночь и зафиксировать повязкой. Курс лечения — 7 дней, после двухнедельного перерыва его при необходимости можно повторить.

*** Чтобы вывести бородавки,** листья фикуса нужно настоять на яблочном или обычном столовом уксусе. Пропущенный через мясорубку лист средней величины залейте 1/4 стакана уксуса и настаивайте в посуде из темного стекла в прохладном месте 10 дней. Полученную настойку отфильтруйте через двойной слой марли. Смоченный в ней ватный тампон приложите к бородавке и зафиксируйте пластырем. Держите не дольше 5-10 минут, чтобы не обжечь кожу.

*** При радикулите, остеохондрозе, артритах** поможет растирка из настойки листьев фикуса на водке. Лист фикуса пропустите через мясорубку, залейте 1/2 стакана водки, настаивайте в темном прохладном месте в течение 2 недель. Затем отфильтруйте через марлю и храните в посуде из темного стекла в холодильнике. Перед сном примите умеренно горячую (39°С) ванну с поваренной солью (200 г на полную ванну), затем разотрите больные места подогретой (под струей горячей воды) настойкой фикуса и обвяжите теплым шерстяным шарфом. Курс лечения — 10 процедур.

*** Чтобы избавиться от фурункулов,** лист фикуса отварите в кипящей воде до размягчения. На горячий лист выложите кашицу из пропущенного через мясорубку одного свежего листа. Когда кашица немного нагреется, а лист охладится, наложите его кашицей на фурункул и зафиксируйте повязкой. К утру краснота и боль исчезнут, а на следующую ночь лист фикуса вытянет гной.

Вены устали...

У каждого пятого россиянина имеются признаки хронической венозной недостаточности.

Чтобы не спутать венозную недостаточность с другой болезнью, надо знать ее симптомы: сильная усталость и тяжесть в ногах к концу рабочего дня; болевые ощущения конкретно в каком-либо отделе голени; появление переодических или постоянных отеков нижних конечностей; ощущение дискомфорта и ночные судороги мышц ног.

При варикозе жалобы возникают к концу дня, после длительного пребывания в вертикальном положении, и уменьшаются по утрам.

Жалобы и симптомы болезни усиливаются при повышении температуры воздуха, использовании полов с обогревом, после горячей ванны, применения горячих парафиновых аппликаций. При снижении температуры воздуха и в зимний сезон человек с варикозом чувствует себя лучше.

По мере прогрессирования заболевания появляются утомляемость, чувство тяжести в ногах, распирание, судороги в икроножных мышцах, отеки к вечеру. Если на это не обращать внимания и не лечиться, варикозная болезнь может осложниться кровотечением, тромбофлебитом, трофическими язвами.

Ю. В. Соколов, флеболог, врач I категории

Лекарство от природы

СМОРОДИНОВЫЙ НАСТОЙ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

При ревматизме и подагре 1 ст. ложку измельченных листьев смородины (сухих или свежих) залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 3-4 часа, процедите и пейте в течение дня.

P. S. Черная смородина противопоказана при гепатите, тромбофлебите, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, повышенной кислотности желудка, а также после инфарктов и инсультов. Чрезмерное употребление ягод может привести к повышенной свертываемости крови.

ЦЕЛЕБНАЯ МАЗЬ ОТ ОЖОГОВ

Разотрите в ступке 1 ст. ложку сушеницы болотной с 1/2 стакана меда, добавьте 1/2 стакана сливочного масла. Смесь разогрейте на кипящей водяной бане, помешивая деревянной палочкой. После этого охладите. Храните мазь в темном прохладном месте.

ЧЕРНОСЛИВ ПОЛЕЗЕН ГИПЕРТОНИКАМ

Всего 5-6 плодов чернослива в день помогут снизить давление. Обдайте их кипятком, дайте набухнуть, выньте косточки и снова залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 3-4 часа. Плоды съешьте, а настой выпейте за 3 приема, то есть по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Если делать так регулярно, это поможет стабилизировать артериальное давление.

СОСНОВЫЕ ПОЧКИ ОТ БРОНХИТА

В 1 л молока всыпьте 1 ст. ложку сосновых почек, доведите до кипения и кипятите на малом огне 20 минут, после чего настаивайте, укутав, 7 часов. Процедите, отожмите жмых и снова доведите до кипения. Добавьте 1 ст. ложку меда, по 1 чайн. ложке сливочного масла и бараньего жира. Храните в холодильнике. Отливайте по 100 г, подогревайте и пейте горячим 3 раза в день.

Есть такая болезнь — *Авторитеты дают советы*

Рак ободочной кишки

ТАКИЕ БОЛЬНЫЕ БЛЕДНЫ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫ, РЕЗКО ХУДЕЮТ ЗА ОПРЕДЕЛЕННЫЙ КОРОТКИЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ.

Проявления этого заболевания во многом сходны с симптомами рака прямой кишки. Наиболее характерными признаками являются частые урчания и схваткообразные боли, возникающие из-за скопившихся в кишке газов, — они препятствуют нормальному продвижению каловых масс. У больных наблюдается запор, иногда появляется боль внизу живота или в области крестца. Как и при других локализациях рака толстой кишки, такие признаки бывают не только при раке, но и при других заболеваниях.

Слизь и кровь при дефекации в начале заболевания выделяются редко. А вот чувство тяжести после приема пищи, отрыжка, изжога, тошнота, неопределенные боли, общая слабость — первые признаки рака ободочной кишки.

По мере роста опухоли все труднее прохождение кишечного содержимого. Приступообразные боли усиливаются при дефекации и уменьшаются после опорожнения кишечника. Самым частым и наиболее ранним признаком рака ободочной кишки является боль. Одновременно появляются общая слабость, подавленность, похудание. Поносы, их чередование с запорами, примеси слизи и крови в кале, признаки кишечной непроходимости должны насторожить и врача, и больного.

Наружный осмотр, пальпация брюшной полости при ранних стадиях болезни часто не дают объективных данных. Больные здоровы на вид. Исключение составляют лишь те формы рака, которые проявляются малокровием. Такие больные апатичны, бледны, раздражительны, резко худеют за определенный короткий промежуток времени.

Лучшим методом исследования являются ректороманоскопия, ирригоскопия и колоноскопия. Современная правильная диагностика необходима и для того, чтобы предупредить прогрессирование неракового заболевания. Ведь его излечение позволит предупредить возникновение злокачественной опухоли.

В. Д. Гальченко, онколог, врач высшей категории

ПРИ НАЛИЧИИ ОПУХОЛИ НАДО ЕСТЬ БОЛЬШЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ. ЭТО ПОЗВОЛИТ КИШЕЧНИКУ БЫСТРЕЕ ОПОРОЖНИТЬСЯ.

В доме кошка

ГОВОРЯТ, ЧТО...

1 **...со временем на свою кошку может выработаться иммунитет.** Аллергологи и ветеринары сталкивались с такими случаями, но исследований на эту тему никто не проводил, и уверенности в том, что подобное произойдет с вами, нет.

2 **...кошки и кастрированные животные менее аллергенны.** Это отчасти верно. У взрослых активных котов интенсивнее работают кожные железы, а значит, и аллергенов выделяется больше.

3 **...если есть аллергия на кошку, то будет и на собаку.** Скорее всего, да. Перекрестная реакция встречается у каждого второго.

Шпора на пятке

Сам себе доктор

Эти средства помогут снять воспаление и боль при пяточной шпоре, но от шпоры они не избавят. Так что к врачу обратиться вам все равно придется.

* Прикладывайте к больному месту капустный лист, смазанный медом. Капуста снимает воспаление, а мед смягчает кожу.

* Смешайте по 2 таблетки анальгина и аспирина со 100 г 2%-ного йода и настаивайте сутки. Смазывайте этой смесью пяточную шпору.

* Помассируйте пятку шариковой ручкой (лучше без чернил), затем сделайте несколько упражнений. Лягте на спину и двигайте стопами вверх-вниз, внутрь-наружу, делайте круговые движения в разные стороны.

* Очищенную луковицу разрежьте пополам, пропарьте в горячей воде и прикладывайте к шпоре или сделайте компресс на ночь.

* Смешайте мед и соль (лучше морскую) в соотношении 1:1. Смажьте этим составом распаренные пятки. Сверху наложите вдвое свернутую марлю, укутайте полиэтиленом, наденьте носки и под пятки положите теплую грелку. Курс лечения — 10 дней.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА 004734

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005691.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Сустав на большом пальце ноги покраснел. Носить могла только тапки...

У меня он лет 10 назад воспалился справа — отек, покраснел. Носить могла только тапки или что-то похожее на них. Перелопатила кучу литературы и нашла выход из ситуации. Помогли мне в этом муравьиный спирт и лопух. От отеков привязывала лопух, и боль постепенно стихала. Затем на ночь накладывала компресс с муравьиным спиртом. Так чередовала: день спирт, день лопух. Во время лечения нельзя употреблять алкоголь и соленую пищу. Еще пила травяные чаи с бессмертником, зверобоем, листом брусники и земляники, ромашкой, березовыми почками и календулой. Смешивала все компоненты в равных количествах, 1 ст. ложку сбора заливала 1 л кипятка, настаивала 30 минут и пила как чай, когда захочется. Этот сбор выгоняет из суставов соли, чистит кровь. Пила такой чай больше месяца и сейчас часто завариваю его для профилактики.

Еще помогала полынь: растирала ее деревянной толкушкой и прикладывала к суставу. Также хорошо помогают мази от суставных болей (в аптеках их большой выбор). Больше сустав не беспокоит.

И с бессонницей борюсь с помощью трав. Летом набиваю наволочку (50х50 см) клевером, полынью, мятой, шишками хмеля, мелиссой и молотым корнем валерианы (все травы сухие). На подушке не сплю, а кладу ее рядом с собой. Еще перед сном пью особый чай: смешиваю 100 г пустырника и 75 г синюхи голубой. 2 ст. ложки сбора заливаю с вечера в термосе 2 стаканами кипятка, утром процеживаю и пью по 1/3 стакана 4 раза в день.

А. Е. Едалина, Заречный, Пензенская обл.

ЛУЧШЕ ЗДОРОВЫЙ ИНТЕРЕС К СПИРТНОМУ, ЧЕМ НЕЗДОРОВЫЙ ИНТЕРЕС К ЗДОРОВЬЮ.

На каждый день

● **От гнойных ран.** 100 г перетопленного заячьего (или кроличьего) сала поставьте на слабый огонь, добавьте 10 г пчелиного воска и 10 г смолы сосны или ели. Помешивайте, пока смесь не станет однородной. Не дайте ей закипеть! Снимите пену с поверхности, потом остудите. Храните в темном прохладном месте.

● **Замучила чесотка?** 60 г соли растворите в 6 л кипятка, всыпьте 720 г табака, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Теплым настоем обтирайте тело 3 раза в день по 8-10 минут. А внутрь надо принимать по 1 г порошка медицинской серы утром натощак и перед сном.

● **При переломах, суставных и мышечных болях.** Молодые ветки или кору барбариса измельчите, уложите в кастрюлю, залейте водой, чтобы сырье покрылось полностью, кипятите на медленном огне 40-50 минут. Затем отвар процедите и на медленном огне кипятите до получения густой массы. Экстракт принимают в дозе величиной с горох или пшеничное зерно 2-3 раза в сутки.

Такой случай

ОЧНУЛАСЬ РОВНО В ЧАС...

Помните, то ли в 2000 году, то ли в 2001-м на 19 июля пророчили конец света. Мне моя тетя сказала, что именно в этот день, ровно в час, мне «покажут» мою жизнь. Я, как дура, вспоминала, анализировала... Потом благополучно отвлеклась, пошла за молоком. Очнулась ровно в час. Стою посреди парка, а моя нога точнехонько в кучке собачьего дерьма. Вот так-то: вся моя житуха оказалась дерьмецом. Это я уже сейчас понимаю.

Ирина, Тамбов

Я СМОТРЮ, С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ МНОГИЕ СТАЛКИВАЮТСЯ

Девочки, расскажу, может, кому-нибудь пригодится, а то, я смотрю, с этой проблемой многие сталкиваются. Я о геморрое. Можно договориться с акушеркой, у которой будете рожать, чтобы кусочек вашей с лялькой пуповины поставили как свечку в попу (прямо на родильном столе). Заплатить потом за это, или, может, так сделают, это ведь нетрудно. Зато после родов забудете об этой напасти до следующей беременности однозначно!

Екатерина, Киров

ВТОРОЕ ЛИЦО — ЭТО ЧТО?

Отдыхала я во Франции и поехала на экскурсию на фабрику масла. Экскурсовод долго рассказывал о различных маслах, заострив внимание на одном: «А это масло не только хорошо подойдет для ухода за лицом, но и за вашим вторым лицом». Видя наше замешательство, он решил уточнить: «Все знают, какое «второе лицо» у женщины?» Вся группа из двадцати человек хором ответила: «...опа!» А оказалось — зона декольте. Ну, тут, как говорится, у кого что болит. Самое интересное, что таким оригинальным ответом отличилась только группа русских женщин.

В. П. Трясина, Воронеж

Очень опасно! *Авторитеты дают советы*

Высокое нижнее давление...

ВЫСОКОЕ НИЖНЕЕ ДАВЛЕНИЕ ОЧЕНЬ ОПАСНО, ПОТОМУ ЧТО СЕРДЦЕ НАХОДИТСЯ В НАПРЯЖЕНИИ, НЕ РАССЛАБЛЯЕТСЯ, И КРОВОТОК В ЕГО МЫШЦЕ НАРУШАЕТСЯ.

Болезнь появляется случайно

В народе нижнее давление называется сердечным, хотя это не совсем правильно. У больных гипертонической болезнью (артериальной гипертензией) высокое нижнее давление соответствует и высоким верхним показателям. О наличии такого заболевания можно утверждать, если тонометр зафиксировал, скажем, показатели 220/120. Однако нижнее высокое диастолическое давление может быть и при нормальном верхнем систолическом давлении, например 130/115 или 120/100. То есть, когда разница между показателями составляет 15-20 единиц вместо нормы 40-45. Такое давление в медицине называется диастолическим изолированным давлением.

От сердечных болезней лучше всего защищены женщины, которые не только высыпаются, но и не спят в одиночестве, то есть замужние или имеющие постоянных партнеров.

Ищите причину

Высокое изолированное нижнее давление, как правило, является следствием какого-то другого заболевания, в частности почек, эндокринных органов (гипо- и гипертиреоз), гипофиза и надпочечников, при образовании опухолей и наличии пороков сердца. Допустим, в почках идет воспалительный процесс. Он приводит к хронической почечной недостаточности. Выявить ее можно только при неоднократных лабораторных исследованиях мочи. Так что насторожитесь, если у вас долго держится высокое нижнее давление. Чтобы разобраться с тем, что происходит в организме, придется пройти глубокое обследование: сделать биохимический анализ крови, мочи, выяснить гормональный фон, обследовать почки, эндокринные органы... Не занимайтесь самолечением! Диагноз изолированное диастолическое давление говорит об очень серьезном заболевании, которое требует вмешательства многих специалистов.

Успокоительные травы

Травы пион, валериана, пустырник благоприятно влияют на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, уменьшая выброс гормонов и снимая стрессовое напряжение. Пустырник к тому же обладает легким мочегонным свойством и увеличивает силу (не число!) сердечных сокращений. 2 ст. ложки пустырника залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15-20 минут и выпейте в течение дня в 3-4 приема и перед сном.

Мало кто знает, что валериана не только успокаивает. Ее также рекомендуют при заболеваниях щитовидной железы, поскольку эта трава ослабляет возбудимость, вызванную ее гиперфункцией. Вечером в термосе залейте 1 ст. ложку корней валерианы 1 стаканом кипятка. Утром, проснувшись, процедите настой и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды. Принимать препараты валерианы дольше 1,5-2 месяцев подряд не рекомендуется.

Хорошо успокаивает нервную систему пион уклоняющийся. Проварите 5 минут 1 ст. ложку пиона в 1 стакане кипятка, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Можно купить аптечную настойку пиона и принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Мочегонные чаи

При высоком нижнем давлении, вызванном заболеваниями почек, очень эффективны мочегонные чаи и травы. Измельчите и смешайте по 1 ст. ложке шалфея и зверобоя, 2 ст. ложки душицы и 5 ст. ложек пустырника. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Другой сбор: смешайте по 1 ст. ложке травы донника, мяты и пастушьей сумки, 2 ст. ложки корней солодки и 4 ст. ложки травы сушеницы. Готовят и принимают настой так же, как в предыдущем рецепте. Каждые 2 месяца сборы чередуйте. Помните, что в отличие от лечения химическими препаратами лечение травами длительное, но эффективное. Очень полезен напиток, приготовленный из сока брусники. В 1/2 стакана брусничного сока влейте 1,5 стакана кипяченой воды и добавьте 1 чайн. ложку меда. Выпейте в 3-4 приема после еды.

Т. Д. Ершова, терапевт, врач высшей категории

Прикинь на себя

КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ, У КОТОРОГО ВЫСОКОЕ НИЖНЕЕ ДАВЛЕНИЕ, КАК И ЛЮБОМУ ДРУГОМУ ГИПЕРТОНИКУ, НУЖНО ПОМНИТЬ: БОЛЕЗНЬ УСУГУБЛЯЮТ ЛИШНИЙ ВЕС, КУРЕНИЕ, ИЗБЫТОК СОЛИ В ПИЩЕ, ЧАСТЫЕ СТРЕССЫ. БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ.

Очищаем бронхи и лёгкие

Зацвела мыльнянка — нет лучшего отхаркивающего средства, чем ее листья. Один сырой листик настаивайте 8 часов в 1 стакане холодной воды в прохладном месте. Листок из настоя удалите. Выпейте настой в течение дня в 4-5 приемов: или за 30 минут до еды, или через час после. Благодаря такому лечению полностью очищаются легкие даже при бронхоэктатической болезни.

Яичная скорлупа и берёзовые почки от туберкулёза

Этот рецепт помог моему мужу вылечить туберкулез легких. Скорлупу сырых яиц помойте в холодной воде, очистите от пленки, просушите и измельчите в ступке. В стакане кипятка растворите 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты, осторожно всыпьте 1/4 чайн. ложки порошка яичной скорлупы, тщательно перемешайте и оставьте на сутки. Принимайте это лекарство утром натощак и перед сном по 1 ст. ложке вместе с осадком. Храните в холоде. Ежедневно в течение года муж принимал этот настой и настойку березовых почек. Для ее приготовления залейте 2 ст. ложки почек 0,5 л самогона, настаивайте 3 недели в темном месте и пейте утром и вечером по 1 ст. ложке.

Н. Д. Мальцева, Рязань

От отёков, мигрени, боли в спине

Пять эффективных упражнений для профилактики самых частых женских недомоганий: варикозного расширения вен, головных болей и утренних отеков.

Выполнять их можно в любое удобное для вас время — утром перед работой (это даст заряд бодрости на весь день) или вечером после трудового дня (такая гимнастика поможет снять напряжение и расслабиться перед сном).

ВАРИКОЗ

Снимаем напряжение в ногах, улучшаем отток крови (повторите 5-8 раз). Лягте на спину, одну ногу выпрямите и держите на небольшом расстоянии от пола, другую согните в колене и прижмите к себе. Затем медленно вытягивайте ее вверх так, чтобы носок смотрел на вас. Следите, чтобы нога была перпендикулярна полу. Поменяйте ноги и повторите упражнение **(рис. 1,1а)**.

ОТЕКИ, МИГРЕНЬ

Разминаем шею, улучшаем кровообращение (повторите 3-5 раз). Сядьте по-турецки. Вытяните правую руку вверх, левую — в сторону. Сделайте наклон влево, задержитесь в этом положении. Повторите в другую сторону, вернитесь в исходное положение. Затем отведите левую руку в сторону, голову наклоните вправо и обхватите ее правой рукой. Слегка потяните голову к плечу. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону **(рис. 2,2а)**.

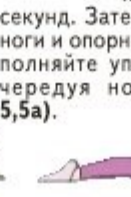
ПОЗВОНОЧНИК

Снимаем напряжение в мышцах спины (повторите 5-8 раз). Встаньте на четвереньки, ладонями упритесь в пол, не наклоняйте голову. Максимально прогнитесь в пояснице и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем, наоборот, выгните спину вверх полукругом и снова задержитесь в таком положении.

В момент растяжки мышц делайте выдох — это усилит терапевтический эффект. Чередуйте положения **(рис. 3,3а)**.

СВЯЗКИ

Растягиваем икроножные мышцы и мышцы спины (повторите 3-5 раз). Одна нога полусогнута, другая вытянута вперед носком вверх, руки за спиной, корпус немного наклонен вперед. Теперь аккуратно присядьте на опорную ногу, а руки тяните вверх. Зафиксируйте положение на пару секунд. Вернитесь в исходное положение, поменяйте опорную ногу и повторите приседание **(рис. 4,4а)**.



ОТЕЧНОСТЬ НОГ

Растягиваем ягодицы и переднюю поверхность бедра (повтор 5-8 раз).

Сядьте на пол в полушпагате: одну ногу согните в колене, другую вытяните назад прямо. Тяните носок. Одной рукой упритесь в пол, другой обхватите пятку ноги и аккуратно тяните ее к спине. Держите спину ровно. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем поменяйте ноги и опорную руку. Выполняйте упражнение, чередуя ноги **(рис. 5,5а)**.

Стихи наших читателей

ПЕСНИ ЮНОСТИ

Солнце книзу идет, догорая,
Потекли облака на закат.
Что ты смотришь,
родная, вздыхая,
На мою поседевшую прядь?
Вспоминается жаркое лето,
Старый домик у самой реки,
Или, первой любовью
согретые,
За околицей рвем васильки.
Слышен голос
певуньи-девчонки,
Что взошла на пригорок
крутой,
И березонька в белой юбчонке
Нам приветливо машет
рукой.
Заслоняюсь ладонью
от света,
От листвы по полям
золотой.
Сколько песен,
сердечно пропетых,
Нам осталось от юности
той!
Тянет ветром
давнишнего мая,
Колокольчики тихо звенят,
На виски с теплотой оседая,
Паутинки летят и летят...

А. П. Новиков, Алтайский край

ЗАГОВОРИЛАСЬ Я С ТОБОЙ...

Заговорилась я с тобой,
не зная краю,
Случайный собеседник
дорогой,
Зачем и почему — сама не знаю,
Мне просто хорошо
было с тобой.
Мной сказано речей
тебе немало,
Услышано приятных
слов твоих.
Я поняла: тебя мне
не хватало,
Как жаль, что не коснулся
рук моих.
Как жаль, что годы пролетели
И дождь весенний
промчался стороной,
Давно в поля метели улетели,
А мы не встретились с тобой.
И, видит Бог, в том корысть
не искала,
Чужого тоже
не привыкла брать.
Я, видимо, не все тебе
сказала,
Я не люблю и не умею лгать.

Г. Ткачева, Ставрополь

Тест-диагностика

Нет ли у вас анемии?

Ответьте на следующие утверждения. Ответ «нет» — 0 баллов, ответ «да» — 1 балл.

1. Вы быстро утомляетесь, плохо переносите привычные нагрузки.
2. Вы редко бываете на свежем воздухе.
3. Вы часто отмечаете резкое ухудшение работоспособности.
4. Вы стали невнимательны, рассеянны, вам трудно сосредоточиться.
5. Вы легко подхватываете простуду.
6. У вас часто бывает головокружение и головная боль.
7. Вы много нервничаете, страдаете бессонницей.
8. После подъема по лестнице, прогулки быстрым шагом, утренней зарядки у вас перехватывает дыхание, а сердце бьется бешено.
9. Иногда у вас в глазах темнеет, перед ними маячат черные точки — мушки.
10. Вас беспокоит чувство онемения в руках и ногах, а также ощущение, что покалывают тысячи иголок.
11. Кожа у вас бледная и сухая, с сероватым или желтушным оттенком, на щеках и губах — ни кровинки.
12. У вас потрескалась кожа в уголках рта, на руках и ногах.
13. В последнее время ваши волосы потускнели, стали выпадать и сечься.
14. Ваши ногти легко ломаются, испещрены поперечными и продольными бороздками.
15. Вы страдаете язвенной болезнью, гастритом, геморроем.
16. Ваши вкусовые пристрастия изменились — тянет погрызть мел (известь, сухую крупу).

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0-3 балла. Все в порядке, признаков анемии у вас нет.

3-5 баллов. Еще чуть-чуть — и начнется легкая степень анемии. Налегайте на богатую железом пищу.

5-10 баллов. Вам явно не хватает железа — сдайте анализ и обратитесь к врачу.

11-16 баллов. Все признаки анемии. Помимо анализа на гемоглобин, необходимы исследования желудочного сока, мочи и кала на скрытую кровь, консультации гастроэнтеролога и гинеколога.

Больше плавайте

На приёме у окулиста

Мне 48 лет. Недавно офтальмолог выписал очки для чтения. Поначалу они мне подошли, но потом я съездила в отпуск на море и теперь безо всяких усилий читаю без них. Получается, доктор ошибся?

О. Сергиенко, Волгоград

С возрастом хрусталик становится более плотным, поэтому, чтобы фокусировать зрение, окружающие его мышцы должны больше работать. Но активнее эти мышцы быть не могут, потому что с годами тоже ослабевают. Многое зависит от того, в каком состоянии внутриглазные мышцы были до 45 лет. Как правило, у физически активных людей возрастная пресбиопия — так называется эта проблема с глазами — появляется позже. У глазных мышц большой запас прочности. У тех же, кто много работает за компьютером, в плохо освещенных помещениях, не дает глазам отдых, мало двигается, пресбиопия может развиться и до 45 лет. Дело в том, что такой образ жизни приводит к спазму внутриглазных мышц. Если этот спазм снять, зрение у тех, кто уже надел очки, может улучшаться. Помогает устранить спазм плавание — оно расслабляет позвоночник, на фоне этого активизируется кровоснабжение глаз, мышцы получают больше питательных веществ и лучше восстанавливаются. Такой же эффект дает курс массажа, особенно шейно-воротниковой зоны. Так что после отпуска вы действительно можете видеть лучше, чем до него. И очки до поры до времени можно не носить.

В. М. Зиберова, офтальмолог, врач I категории

ОТ ЭКЗЕМЫ ИСТОПИТЕ В ПЕЧИ ОСИНОВЫЕ ДРОВА. ВЫГРЕБИТЕ ЗОЛУ, ПРОСЕЙТЕ И СМЕШАЙТЕ ЕЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ИЛИ СВИНЫМ ЖИРОМ. ЭТИМ СРЕДСТВОМ СМАЗЫВАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА.

ПЕРИОД ВТОРОЙ МОЛОДОСТИ

Не так страшна менопауза, как ее малюют! Ничего не бойтесь! Меньше слушайте страшилки старших подруг. Менопауза — это не болезнь, и, если правильно к ней подойти, можно избежать неприятных симптомов и значительно продлить период молодости. А еще будет нелишним взять в помощники БОНИСАН, особенно если вы не сторонница гормональной терапии.

КАПСУЛЫ БОНИСАН исключительно НАТУРАЛЬНЫЕ. В их основе экстракт генетически НЕмодифицированных соевых бобов Solgen, способствующих мягкому течению менопаузы.

При курсовом приеме БОНИСАН регулирует количество эстрогена в женском организме. А это важно и для здоровья женской сферы, и для благополучного эмоционального статуса, и для состояния кожи.

БОНИСАН: ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ!

Для вашей кожи БОНИСАН предлагает БОНУС!

Содержащиеся в средстве изофлавоны сои способствуют выработке коллагена, который *увлажняет кожу и разглаживает морщинки.* Таким образом, вам надолго удастся сохранить молодость и привлекательность.

Менопауза не повод отказываться от яркой сексуальной жизни.

ИНТИМНЫЙ КРЕМ-ГЕЛЬ БОНИСАН поможет сохранить всю гамму ощущений во время близости. Содержащиеся в нем естественные фитоэстрогены способствуют поддержке влагалищного эпителия в норме.

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА 804803

Тест-диагностика

Вы умеете правильно пользоваться презервативами?

О том, что такое безопасный секс, знают все. Но не все умеют правильно пользоваться презервативами. Попробуйте ответить на вопросы теста, чтобы выяснить это.

1. Правильнее всего презервативы хранить:
а) на нижней полке холодильника; б) в сухом прохладном месте; в) можно просто в кармане.

2. Определите сроки годности презерватива:
а) 12 месяцев; б) 3 года; в) 5 лет; г) 2 половых акта.

3. Лучшие для здоровья презервативы изготовлены:
а) из натурального сырья (овечьи кишки); б) из латекса; в) из полиуретана.

4. Как вы относитесь к хранению презервативов в кармашке портмоне?
а) нормально, не потеряются и можно быстро достать; б) упаковка повредится, и он испортится; в) не думаю об этом.

5. Никогда нельзя смазывать презерватив перед интимом:
а) кремом на водной основе; б) вазелином; в) слюной; г) жирным кремом.

6. Мужчина часто не хочет покупать презервативы, так как:
а) ему неудобно обратиться с этой просьбой к аптекарше; б) думает, что партнерша, скорее всего, ничем не болеет; в) считает, что ухудшатся ощущения; г) думает, что ЭТО (СПИД или венерическое заболевание), может, с кем-то и случается, но не с ним.

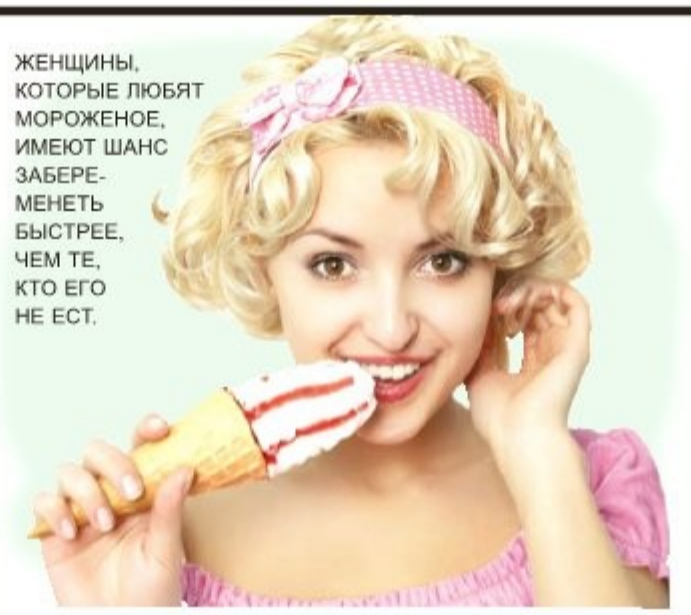
7. Как, по-вашему, правильно вскрыть упаковку:
а) разорвать по намеченной линии прямо перед использованием; б) вскрыть заранее и положить рядом, чтобы, когда нужно, презерватив был под рукой; в) какая разница, как вскрывать.

8. Как, по-вашему, правильно его надеть:
а) приложить в свернутом виде к головке и постепенно разматывать, разворачивая и оставляя на кончике крошечный пустой «мешочек»; б) полностью раскатать и потом натянуть на пенис; в) вынуть из упаковки, слегка надуть, удостоверившись, что он годный, и надевать, пока не сдулся.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В этом тесте нет подсчета очков. Сравните свои ответы с правильными — и тогда будет ясно, умеете ли вы правильно пользоваться презервативами, чтобы исключить нежелательную беременность.

1б) — в сухом прохладном месте. Холод и жару (даже у тела в кармане) презервативы переносят плохо.
2б) — после трех лет спермицидная смазка теряет свое качество.
3б) — только латекс. Презервативы из натуральных материалов использовались ранее только как противозачаточное средство, от вируса СПИДа и гепатита В они не спасают.
4б) — повреждения практически гарантированы.
5б), г) — вазелин и крем на жирной основе разрушают латекс.
6в) — большинство мужчин считают себя вне опасности, и очень зря.
7а) — чем осторожнее вскрываешь и меньше держишь лежащим где-то без упаковки, тем меньше риска повредить его.
8а) — именно это действие указано в инструкции. Ее, пользуясь презервативом в первый раз, надо читать!



ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ МОРОЖЕНОЕ, ИМЕЮТ ШАНС ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ТЕ, КТО ЕГО НЕ ЕСТ.

Для вас, мусью

Любителям «Виагры» можно забыть о таблетках. Теперь вместо них всю работу сделает мороженое! Есть его желательно без посторонних. Каждая порция десерта содержит 25 мг «Виагры». Лакомство необычайно вкусно. Но! Последние исследования показали, что у мужчин, которые принимают «Виагру», в 84% случаев диагностируют меланому (смертельная форма рака кожи).

Молочница и диабет

На приёме у гинеколога

Уже восемь месяцев лечу молочницу. Недавно узнала, что причиной этой безрезультатной борьбы может быть повышение сахара в крови. Три года назад у меня пару раз было такое, но кроме диеты эндокринолог ничего не назначил. Есть взаимосвязь?

Ольга, Вологодская обл.

Прежде всего вам нужно сдать анализ крови на сахар. Вполне возможно, что за три года ситуация изменилась, и показатели глюкозы будут совсем другими. Сахарный диабет влияет на все обменные процессы в организме и сопровождается снижением иммунитета. А это самые благоприятные факторы для роста грибков и появления молочницы. Каких-либо особых рекомендаций по лечению здесь нет. Применяется та же схема: противогрибковые препараты и средства для нормализации иммунитета. Однако при сахарном диабете важно поддерживать уровень глюкозы в пределах нормы, иначе все ваши попытки справиться с молочницей окажутся бесполезными. Если же с сахаром все в порядке, надо пройти дополнительное обследование, чтобы выяснить, нет ли еще помимо молочницы каких-либо инфекций.

Ю. В. Деркач, гинеколог, врач высшей категории

Полезно знать

ПОСЛЕ БЛИЗОСТИ ДОСТАТОЧНО ПОДМЫТЬСЯ

Спринцеваться после каждого полового акта не только бессмысленно, но и вредно, поскольку при этом вымывается влагалищная флора — полезные бактерии, защищающие влагалище и матку от проникновения «чужаков» (инфекций). Спринцевание определенными растворами назначается при необходимости как лечебная процедура. После близости достаточно просто подмыться.

НЕТ ПРИЛИВОВ? СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Ученые из США обнаружили, что приливы при климаксе полезны. Оказалось, что женщины с подобными проблемами менее подвержены заболеваниям сердца и сосудов. Инфаркты миокарда и инсульты у них случаются гораздо реже. У женщин с сильными приливами на 50% снижается и риск рака молочной железы. Медики предполагают, что все дело в гормональном фоне. Полное отсутствие приливов может говорить о застарелых нарушениях гормонального равновесия и здоровья в целом. Теперь врачи рекомендуют женщинам, у которых не было приливов во время климакса, с особым вниманием следить за здоровьем.

ЛЫСИНА В 20 ЛЕТ — ПЛОХОЙ ПРИЗНАК

Согласно недавнему исследованию французских медиков, мужчины, начавшие лысеть в 20 лет, больше рискуют заболеть раком простаты, чем те, кто стал терять волосы в более зрелом возрасте. Причиной является высокий уровень мужских половых гормонов — андрогенов.

ЯРКИЙ СВЕТ ВЕРНЁТ ОРГАЗМ

Ученые из Италии обнаружили, что сексуальное расстройство, не связанное с органическим поражением половых органов, нужно лечить ярким светом. Они наблюдали за мужчинами в возрасте от 39 до 60 лет, страдающими расстройством полового возбуждения, отсутствием полового влечения и расстройством оргазма. Каждый из них получал в течение 30 минут световую терапию сразу после пробуждения с 7 до 8 часов утра. Через 2 недели такого лечения у каждого второго мужчины симптомы заболевания исчезли.

На приёме у уролога — *Авторитеты дают советы*

Аспирин усилит эрекцию?

АСПИРИН УСИЛИТ ЭРЕКЦИЮ?

Правда ли, что эрекцию можно усилить, приняв пару таблеток аспирина?

Александр, Свердловская обл.

Это старинный дедовский способ, основанный на свойстве аспирина разжижать кровь, улучшая кровоток, в том числе и в половом члене. Но это сомнительное и малоэффективное средство.

ОТ СПИРТНОГО СТАНУ ИМПОТЕНТОМ?

Я лечился от гонореи. Друг сказал, что, если в этот период выпью спиртное — стану импотентом. Неужели правда?

Геннадий, Красноярск

При лечении гонореи, как правило, применяются антибиотики, несовместимые с алкоголем. Последствиями нарушения режима могут быть как негативные проявления — тошнота, рвота, головная боль, так и нарушение действия препарата, то есть прерывание лечения. В результате гонококки останутся в организме, заболевание примет хроническую форму, и не исключено, что в дальнейшем повлияет на потенцию.

Безболезненное появление сгустков крови в моче — предвестник рака мочевого пузыря.

НА ЯИЧКЕ ШАРИК

У меня на правом яичке появился шарик размером с горошину. Что это может быть?

Андрей, Ростовская обл.

Скорее всего, это киста придатка яичка. С этим шариком можно спокойно прожить всю жизнь, если он не вызывает боли и не растет. Если же киста начнет увеличиваться в размерах или причинять боль, ее нужно удалить.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ОПАСНО?

Правда ли, что простатит возникает из-за переохлаждения?

Сергей, Кемеровская обл.

Переохлаждение действительно может привести к простатиту, однако это происходит опосредованно. Ведущую роль в развитии заболевания играют инфекции, передающиеся половым путем. Замечено: мужчины, у которых их нет, воспалением предстательной железы почти никогда не страдают. При переохлаждении иммунитет ослабевает, и инфекции могут активизироваться, в том числе и в простате. Вот почему мужчинам ни в коем случае нельзя сидеть на холодном или мокром, а также одеваться не по сезону. Особенно опасно резкое охлаждение, например, когда распаренный в сауне человек ныряет в ледяную купель. Лучше обливайтесь холодной водой сверху — это менее опасно для мужского здоровья.

Ю. В. Полынцев, уролог, врач высшей категории

Для вас, мадам

■ **ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕСЯЧНЫХ** 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КОРИЦЫ РАЗМЕШАЙТЕ В 1 СТАКАНЕ МОЛОКА, РАЗОГРЕЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ.

■ **ОТ ЭРОЗИИ** 1 СТ. ЛОЖКУ КОРНЕЙ ПИОНА УКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ЗАЛЕЙТЕ 600 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ВОСПАЛЕНИИ ЯИЧНИКОВ** ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА БЕЛКИ ЯИЦ, ГРИБЫ, ШОКОЛАД И ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ БЛЮД, ПОВАРЕННОЙ СОЛИ, ОСТРЫХ ПРИПРАВ.

■ **ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ПРОСТАТЫ** ПОРЕЖЬТЕ ПУЧОК ПЕТРУШКИ. НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ 4-6 МОРКОВОК И ЕШЬТЕ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА.

«Внучка, возьми этот пузырёк и начинай лечиться...»

Когда у меня было двое маленьких детей, столкнулась с эрозией шейки матки. Мне сделали прижигание, но этого было мало. Бабушка мужа, узнав о моей проблеме, позвала к себе и сказала: «Внучка, у меня есть чистый креолин, возьми этот пузырек и начинай лечиться. К вечеру приготовь литр теплой кипяченой воды, добавь 1 каплю креолина, перемешай и поспринцуйся теплым перед сном. На другой день в литр воды капни 2 капли креолина и так доведи до 14 капель (14 дней). Затем от 14 капель на литр воды каждый день убавляй по 1 капле, доведя до одной». Я так и сделала, и за 28 дней лечения у меня все очистилось. После этого я благополучно родила третьего ребенка. Сейчас дети уже взрослые, у них свои дети, и я кое-что из своего опыта советую им.

О. Я. Богданова, ст. Расшеватская, Ставропольский край

Моторчик в одном месте

ИЗБАЛОВАННОСТЬЮ И ИЗЪЯНАМИ ВОСПИТАНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ОБЪЯСНИТЬ НЕЛЬЗЯ. ВСЕ ДЕЛО В НЕЗРЕЛОСТИ МОЗГА.

По другому быть не может

Ребенок с гиперактивностью может вывести из равновесия самого терпеливого учителя и сдержанных родителей. Он бурно реагирует на различные события, непредсказуемо ведет себя. Такие дети хотели бы, да не могут вести себя иначе. И это затрудняет их общение с другими детьми и приводит к частым конфликтам. При этом дети не могут организовать игру, их поведение сумбурно и непоследовательно из-за того, что они не могут сконцентрировать внимание. По этой же причине ребята допускают ошибки при письме, пропускают мимо ушей объяснения или попросту не слышат, что им говорят. Общее возбуждение, переменчивость настроения, готовность к протесту и агрессивному отпору по малейшему поводу довершают картину.

Переутомление у детишек усиливает возбудимость, поэтому старайтесь избегать шумных компаний. Хорошо, если у малыша будет друг с уравновешенным характером.

Что делать?

Избалованностью и изъянами воспитания такое поведение детей объяснить нельзя. Все дело в незрелости мозга. От расторможенности и повышенной детской возбудимости устают и папы, и мамы, и все остальные, кто находится рядом с малышом, — няни, воспитатели, учителя. В редких случаях ребенок дома слывет «подвижным», но вполне нормальным. Поступив в первый класс, он приводит учительницу в ужас, потому что не дает заниматься всему классу. Это основная черта гиперактивных детей. Плохая успеваемость таких ребят объясняется отнюдь не их низким интеллектуальным развитием, а тем, что они невнимательны.

Ищем причину

Практически в каждой группе детского сада встречается 1-2 гиперактивных ребенка. Чаще всего это мальчики. Причиной синдрома гиперактивности нередко являются тяжелые болезни первых лет жизни, осложненная беременность, родовые травмы, обвитие пуповины тоже повод для рождения беспокойного малыша. Двигательная расторможенность может быть при эпилепсии и умственной отсталости.

Как помочь малышу?

Не все так плохо. Годам к 9-11 проявления гиперактивности сглаживаются. Кроме того, это лечится различными препаратами, от которых ребенок становится более уравновешенным и сдержанным. Абсолютно точно, что таким малышам помощь специалиста необходима! Главное для родителей — научиться правильно понимать поступки своего ребенка, не относиться к нему как к шалуну и хулигану. Малыш станет послушным лишь при добром, спокойном, ровном отношении к нему всей семьи. Не предъявляйте к ребенку жестких, повышенных требований, которые он заведомо выполнить не сможет. Но не должно быть и вседозволенности, жалости и чрезмерной опеки.

Близким потребуется немало терпения, выдержки и понимания, ведь за пару недель такое поведение не устранить. Желательно избегать командного тона, лучше вести разговор с детьми в товарищеской манере. Важны даже такие на первый взгляд мелочи, как нежное прикосновение, взгляд глаза в глаза. Хуже всего — паническое настроение мамы, у которой не выдерживают нервы. Обязательно выделите время для активных физических упражнений, прогулок, игр. Но важно соблюдать меру: переутомление у детишек усиливает возбудимость. Лучше избегать шумных компаний дома. Пребывание в крупных торговых центрах, на рынках, стадионах, в местах скопления людей также перевозбуждает ребенка. Постарайтесь, чтобы у малыша был хороший друг с уравновешенным характером.

В. Л. Брагинский, заслуженный врач РФ

Идём в школу...

Гиперактивные детишки быстро устают, при этом их беспокойство нарастает. Поэтому надо избегать переутомления.

● Ученые считают, что для таких малышей продолжительность урока должна быть не больше 30 минут, а в группе или в классе учеников должно быть не более 12-15 человек. Понятно, что эти условия не всегда выполнимы. Поэтому иногда врачи для расторможенных детей рекомендуют индивидуальное обучение.

● Чаще хвалите своих детей. Делайте это всякий раз, когда они того заслуживают. Не скупитесь подчеркивать успехи ребенка и укреплять его уверенность в собственных силах.

● Реже говорите «нет» и «нельзя». О поступках малыша говорите сдержанно, мягко и спокойно.

Пока дочка ёрзала на животике, носик очищался

Когда моя Светочка была еще совсем маленькой, она простыла и у нее начался насморк. Я прочищала носик фитильками из бинта, смоченными содовым раствором (1 чайн. ложка на 1 стакан воды), затем закапывала 2 капли грудного молока. Когда ночью слизь скапливалась у малышки в носу и мешала спать, я выкладывала дочку на животик. Пока она ерзала на нем, носик очищался. А еще закапывала теплый настой ромашки (1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка).

Ольга Н., Ростовская обл.

С шоколадом такой фокус не прошёл...

У моей дочки на многие продукты была аллергия — возникал диатез. Я решила выбить клин клином. Отжала немного апельсинового сока и дала Лизоньке совсем чуть-чуть — одну пипетку. Потом наблюдала 3 дня: не появится ли где зудящая сыпь. Но кожа осталась чистой. Тогда я дала дочке уже две пипетки сока и снова сделала перерыв. Постепенно увеличивала дозу, пока организм окончательно не привык к соку. Когда убедилась, что аллергия на апельсин исчезла, стала так же приучать малышку к другим фруктам — мандаринам, ананасам, клубнике и бананам. А вот с шоколадом такой фокус не прошел. Зато теперь я знаю, что можно давать дочке, а что категорически нельзя.

И. Щелокова, Астраханская обл.

От непривычного питания у Владика начался запор

Недавно мы с сыном ездили в гости к бабушке. Два дня провели в поезде. От непривычного питания и новой обстановки у Владика начался запор. Когда добрались до бабушки, сразу рассказала ей о неприятности. Она сделала лекарство: залила 1 ст. ложку плодов тмина обыкновенного 1 стаканом кипятка, поварила в течение 5 минут, остудила, подсластила. Давали Владику по 1 ст. ложке 5-6 раз в день. Вскоре стул нормализовался. Рецептом пользуюсь каждый раз, когда возникает такая проблема у сына или у кого-то из домашних.

Ольга Н., Хабаровский край

Секрет чистых пелёнок

Стирка детских пеленок — занятие изматывающее. Пятна попадаются трудные, но с ними отлично справляется хозяйственное мыло.

Лично я не знаю лучшего средства, которое настолько эффективно разъедает пятна. Итак, намочите пеленку водой, как следует намыльте запачканное место, потом пройдитесь мылом по всей пеленке. Сверните ее трубочкой, положите в таз с холодной водой и оставьте на ночь. Утром постирайте в машинке как обычно. Так можно стирать ползунки и трусики. Я и джинсы мужа, и кухонные полотенца пробовала стирать с хозяйственным мылом — чистота идеальная.

А. Черкашина, Саратов

Умные мысли

■ ВОСПИТЫВАЕТ ВСЕ: ЛЮДИ, ВЕЩИ, ЯВЛЕНИЯ, НО ПРЕЖДЕ ВСЕГО И ДОЛЬШЕ ВСЕГО — ЛЮДИ. ИЗ НИХ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ — РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ.

Антон Макаренко

■ ГЛАВНЫЙ СМЫСЛ И ЦЕЛЬ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ — ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ. ГЛАВНАЯ ШКОЛА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ — ЭТО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МУЖА И ЖЕНЫ, ОТЦА И МАТЕРИ.

Василий Сухомлинский

Арбузное молочко

Оно помогает не только при болезнях почек, но и обладает ранозаживляющим действием.

Готовить молочко очень просто: сырые арбузные семечки подсушите на столе, потом пропустите через мясорубку и выложите на дуршлаг, который предварительно оберните марлей. Поставьте дуршлаг на кастрюлю, накройте семечки крышкой, сверху положите пресс. Через какое-то время получите ценное арбузное молочко. За сезон, если каждый день есть по арбузу, набирается почти литровая банка этого ценного лекарства. Есть и другой способ его приготовления: измельченные в ступке сухие арбузные семечки залейте холодной кипяченой водой (10:1) и настаивайте 6-8 часов, периодически встряхивая. Давайте ребенку по 1/3 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды, можно добавить мед. Курс лечения — 1 месяц.

Пустырник Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

5 причин выбрать Пустырник Форте Эвалар:

1. Повышенное содержание пустырника — 100 мг в сутки.
2. Один из самых высоких показателей седативности , что обеспечивает мягкий успокаивающий эффект.
3. Уникальный состав: действие пустырника усилено «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).
4. Пустырник Форте Эвалар — выбор миллионов россиян!
5. **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.

Спрашивайте в аптеках!

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

НЕ ВЫЗЫВАЕТ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

За всю жизнь бабушка никого не обидела и всегда говорила: «Улыбка дарит нам продленье века, а злоба старит человека»

Моя бабушка Мария Константиновна Вихарева родилась в купеческой семье у любящих друг друга людей. Ее отец, мой прадед, ждал совершеннолетия своей избранницы несколько лет. На всех хватало любви, терпения и заботы. Прекрасный большой дом в селе, который построили сами, праздники за большим столом, приход батюшки на Пасху...

Семейные устои помогают выстоять в любое, даже самое тяжелое время. И когда случилась беда — в детстве бабушка заболела остеомиелитом, и ничего ей не помогало — ни врачи, ни лекарства, ни знахарки, — то ее мама повезла свою Машеньку в Дивеево, к обители Серафима Саровского. Случилось чудо — девочка выздоровела, остался только шрам на ноге. Любовь и вера матери помогли не угаснуть надежде. С тех пор Серафим Саровский стал особо почитаемым святым в семье.

Машенька выросла, вышла замуж за военного и объездила с ним полстраны. Но наступили лихие времена, и в 1939 году ее мужа арестовали и отправили в Бутырку. Пытали, требовали подписать сфабрикованные бумаги, но мой дед, Сергей Степанович Вихарев, выстоял, передал на волю написанное на папиросной бумаге мельчайшими буквами послание о пытках и издевательствах. Узнав обо всем, бабушка ничего не побоялась и поехала в Москву. Наняла адвоката, и на судебном процессе деда оправдали.

Вскоре началась война, и дед ушел на фронт. А бабушка в это время работала, ездила на лесозаготовки, растила дочь и ждала... Дедушка прошел всю войну, вернулся с орденами и медалями и решил жить в Кировской области, где познакомился и обвенчался с бабушкой в далеком 1924 году. Они прожили вместе больше 50 лет. Она все умела делать: косить, доить корову, шить и вязать, печь изумительно вкусные пироги, а самое главное — любить, верить и ждать, дарить тепло своей души всем, кто ее окружал. За всю жизнь бабушка никого не обидела ни словом, ни поступком, и всегда говорила: «Улыбка дарит нам продленье века, а злоба старит человека». Лечилась бабушка всегда народными средствами. Если болели суставы, то перевязывала их красными шерстяными нитками. Для укрепления здоровья пила настойку боярышника и шиповника, а бородавку у меня на руке вывела легко и быстро — просто завязала над ней ниточку и закопала в цветочный горшок — и бородавка быстро исчезла.

Бабушка прожила 99 лет и 7 месяцев в здравом уме, с прекрасной памятью, интересуясь жизнью, политикой, историей. Она навсегда осталась для меня примером доброты, жизнелюбия, трудолюбия, верности и мудрости!

С. А. Лабенская, Казань, Татарстан

На каждый день

● Ученые доказали: одно из самых эффективных средств от депрессии, тревожности, стресса и даже физической боли — объятия близкого человека. При этом мышцы расслабляются, улучшается циркуляция крови, стабилизируется артериальное давление.

● Люди, которые мстят своим обидчикам, очень трудно живут. Желание отомстить держит их в постоянном напряжении. А это отрицательно сказывается и на здоровье, и на отношениях с другими людьми.

● Учитесь разговаривать друг с другом! Пока пытаетесь найти компромисс, понять, что каждого из вас волнует, будете вместе. Ведь если этого не будет, постепенно каждый погрузится в свои проблемы и будет считать, что супругу до него нет дела. На самом деле умение разговаривать, чтобы понимать и быть понятым, — одно из самых важных.

Стихи наших читателей

ОСТАНЬСЯ...

Потеряно детство мое
В далеких степях Казахстана.
Голодной вороной клюет
Судьба мою жизнь неустанно.
И юность уже не вернуть,
По полной ее отгуляла.
Остался коротенький путь —
Ни много, и значит, ни мало.
Не хочется больше терять...
И шепчет растерянно ветер:
«Останься, останься опять,
Останься со мною
на свете...»

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ОЧЕНЬ ПРОСТО

Прошу прощения у тех,
Кому я сделал худо,
Прошу прощения у всех,
Кого не замечал.
Прошу прощения у матери,
у Бога,
Прошу простить: поступки
не осознавал.
Прощения просить,
поверьте, очень просто!
Но лишь непросто это все
в душе осознавать.
Прощайте все,
прощайте всем,
Учите и других прощать.

Евгений Кабанов, Светлоград, Ставропольский край

Называем адрес

Инвалиды тут как в раю

В курортной зоне Египта Марса Алам открылся отель, который оказывает постояльцам необычные услуги.

Со всего мира сюда съезжаются люди с нестандартной внешностью и ограниченными возможностями, чтобы завести курортный роман. Марса Алам — самый молодой и южный курорт Египта, пока еще мало освоенный россиянами, но хорошо известный европейцам. Гости забывают здесь о своих проблемах. Везде пандусы, даже спуск в море приспособлен для колясок. В бухте можно поплавать с черепахами, на пляже инструктор катает инвалидов на специально обученных лошади и верблюде. И никаких пьяных драк и скандалов. Все гости отеля чувствуют себя полноценными, любимыми, желанными.

Многие приезжают постоянно. Бывает, и друг с другом заводят отношения. Здесь нет никаких запретов, как в обычных отелях. Если люди взрослые — никто не ограничивает в романах, хоть друг с другом, хоть с персоналом. Этот пункт оговаривается еще при покупке тура. Крути любовь сколько влезет, лишь бы по согласию. Бывает и ревность, и слезы, но главное — инвалиды чувствуют себя как в раю.

Наверное, делать выводы о нравственной стороне таких отношений имеют право только люди, для которых предназначен этот отель. Раз они приезжают сюда — значит, им это нужно. Каждый имеет право на счастье, пусть даже на короткий отпускной сезон.

Пережили развод...

Пригодится

После развода люди боятся начинать новые отношения, не могут поверить, что будут счастливы еще с другим человеком.

Действительно, это сложный период. Но не стоит оставлять все как есть в надежде, что когда-нибудь раны на сердце зарубцуются сами собой. Побеседуйте о своем состоянии с людьми, которые близки вам по духу. Не пренебрегайте помощью друзей. Чем больше любви от них получите, тем быстрее выйдете из кризиса. После развода почти все испытывают голод прикосновений. Здесь тоже нет безвыходной ситуации: заведите животное, запишитесь на массаж...

А как опять начать нравиться? Совет прост: высказывайте заинтересованность в беседе. Будьте открыты для новых отношений. Улыбайтесь, что бы ни говорил собеседник, найдите повод прикоснуться к нему, следите за тем, чтобы вы смотрели друг другу в глаза. Влюбляются в тех, кто остается самим собой — обаятельным и сияющим. Если испугались возможной неудачи, подумайте, что на крайний случай просто приятно проведете время. После таких мыслей приходят спокойствие и уверенность.

О. П. Антонюк, психолог

Насколько вы скупы?

Тест-диагностика

Есть связь между скупостью и здоровьем. Ответив на вопросы, вы узнаете, насколько прижимисты и не угрожает ли это здоровью.

1. Если вы случайно находите деньги, выигрываете их в лотерею или получаете неожиданно легкий заработок, вы оставляете эти деньги на черный день?
2. Смотрите ТВ-шоу, где люди получают большие выигрыши, прикидываете, как потратили бы эту сумму?
3. Часто жалеете, что потратили деньги, представляя, как распорядились бы ими сейчас, в новых обстоятельствах...
4. Часто вы не покупаете вещь, которая вам по карману, только потому, что жалко денег?

P. S. Если на все вопросы вы ответили «да», то самое время обратить внимание на свое здоровье. Скупые люди всегда живут на нервах, а это прямой путь к гипертонии, инфаркту, инсульту. У них часто бывает подорвана иммунная система и нарушен гормональный баланс. Расслабьтесь! Самое ценное в жизни людям дается не за деньги.

Ноги сами несут меня, как кобеля, — на запах! Просто наваждение какое-то...

Моя слабость — не конфеты и шоколадки, а их запах. Это у меня с детства — мать всю жизнь трудилась на кондитерской фабрике, и, когда приходила с работы, от нее так сладко пахло шоколадом, ванилью и еще чем-то потрясающим!.. Этот запах я запомнил на всю жизнь. Несколько раз она брала меня с собой на работу. Помню, как ее подруги пичкали меня шоколадом и конфетами, но главное — этот чудесный запах, которым здесь было пропитано все вокруг.

Повзрослев, я окончил институт, женился. С женой Светланой живем в любви и согласии почти 10 лет, дочку растим, все путем. Я всегда был уверен в своей любви к ней, на других даже не смотрел. Но вот недавно... Заехал как-то к матери, а там ее сотрудница с фабрики — молодая женщина. Посидели, я проводил ее до метро, помог донести сумки. И словно в голове что-то щелкнуло — я запал на нее. Хотя ничего в ней особенного нет — внешность обычная, одета неброско. Позже понял, что торкнуло... Запах! Тот самый, шоколад с ванилью. Короче, зашли к ней домой, она заварила чайку и положила на стол кусок развесного шоколада, знакомого с детства. Я забыл про все на свете — наелся шоколада и... изменил жене.

Так у меня неожиданно появилась любовница. Хотя я каждый раз мучаюсь раскаянием, говорю себе, что это в последний раз, через неделю опять оказываюсь у Ларисы! И ведь при этом люблю жену. И любовница эта, по большому счету, мне не нужна. Однако ноги сами несут меня, как кобеля, — на запах. Просто наваждение какое-то! Может, обмазать жену шоколадом?..

Андрей К., Йошкар-Ола

■ НА ОШИБКАХ УЧАТСЯ, ПОСЛЕ ОШИБОК — ЛЕЧАТСЯ.

■ НЕ МОЖЕШЬ ПРОИЗВЕСТИ ХОРОШЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ — ОСТАВЬ НЕЗАБЫВАЕМОЕ!

■ ДАВАТЬ СОВЕТЫ ВСЕГДА ПЛОХО, НО ХОРОШЕГО СОВЕТА ВАМ НИКТО НЕ ПРОСТИТ.

■ ЛЮБОВЬ — ЭТО ФОРМА ВРЕМЕННОГО СУМАСШЕСТВИЯ, КОТОРАЯ ИЗЛЕЧИМА БРАКОМ.

Очень люблю сына, но общаться с ним не могу

Я — ЖЕНЩИНА, СОВЕРШЕННО ПОТЕРЯВШАЯ ОРИЕНТИРЫ В ЖИЗНИ. У МЕНЯ ВЗРОСЛЫЙ СЫН, НО УЖЕ ДАВНО НЕ МОГУ НАЙТИ С НИМ КОНТАКТ.

Мои родители постоянно скандалили, любви от них к себе не получила. Отец хватал меня за волосы, бил. Однажды этот деспот меня, 6-летнюю девочку, раздел и бил то ли ремнем, то ли скакалкой по всему телу, даже по голове. Его обезображенное от гнева лицо, боль от ударов, мои попытки защититься — этот кошмар часто всплывает в моей памяти и отдается душевными муками. Мать не пыталась мне помочь, во всяком случае, я не ощущала ее заботы.

С родителями невозможно было жить, поэтому поскорее вышла замуж. Как оказалось, за алкоголика-трудоголика. Жизнь не сложилась, и осталась я на руках с сыном. Но все преодолела, как и многие женщины. Родители увидели своего первого внука, когда ему исполнилось уже полгода. Просто в то время они больше интересовались финансовыми пирамидами, и все их деньги, кстати, там, в пирамидах, и остались. Сын подрос, и вот тут я почувствовала, что значит, когда мать бессильна перед маленьким тираном. Сильно болела, была на инвалидности. Просила сына о помощи, а он целыми днями играл в компьютерные игры, не отрываясь даже на еду. Кстати, чтобы купить этот компьютер, пришлось взять кредит. Пыталась объяснить ему, что он должен получить хорошую мужскую профессию, чтобы нормально жить и обеспечивать семью. Все это старалась внушить сыну больше 20 лет. Вижу его, и меня душат слезы. Он вырос моральным уродом. У меня, инвалида, берет деньги на развлечения. В вузе учится чисто формально, только числится, а ходит туда редко. Гуляет до 3 часов ночи, смотрит телевизор, играет в компьютерные игры, а потом спит до 2-3 часов дня. Иногда, правда, ходит на тренировки, но редко. Жить с ним в одной квартире больше не могу. Как ужасно видеть его образ жизни! Хоть я и инвалид, постоянно что-то делаю, ищу работу. Он живет сейчас с моими родителями.

Не тратьте себя на мелкие переживания и помните о главном: пока мы живы и здоровы, всегда есть возможность что-то изменить.

Возможно, кто-то подумает, что я испытываю ненависть к родителям. Это не так! В детстве даже гордилась отцом. Потом пыталась вразумить их, чтобы вместе справляли дни рождения, отмечали праздники, то есть были одной семьей. Иногда кричала на них. Теперь при каждом малейшем случае родители вспоминают: «Ты нехорошая дочь! Ты кричала на своих родителей!» Им не понять, что это были крики отчаяния и боли маленькой девочки, что у нее нет семьи, просто в одной квартире живут и скандалят два чужих и ненавидящих друг друга человека... Сейчас общаться с ними не могу, но молюсь за них, благодарю за все — за те крохи хорошего, что редко, но было. Родители для меня — это боль, страх, отчаяние и одновременно жалость к ним.

Сына своего очень люблю, но общаться с ним не могу. Вижу, как от моего доброго отношения он наглеет, хитрит, чтобы выпросить деньги на очередную тряпку. Сейчас у сына есть девушка — замечательная, из хорошей семьи, учится в серьезном вузе. Сын пока прячет от нее свое настоящее лицо. Если она привяжется к нему, то, живя в одной квартире, быстро увидит его сущность — лень, душевную черствость, истерики, зависть к богатым. Никогда не буду лезть в их отношения, ни слова не скажу девушке. Но в то же время страшно: вдруг она от такой жизни, как и я, заболеет? Одно дело — разошлись, другое дело — останется с ребенком. Я прошла через все это, и выдержать подобное под силу только очень сильным людям.

Дорогие читатели, может, всетаки есть какие-то способы изменить ситуацию с сыном, чтобы направить его в русло любви, добра, труда, заботы о родных, чтобы он стал хорошим человеком и мужчиной?! Может, еще могу что-то для этого сделать? Хотя уже нет сил... Адрес указать не могу. Родители взбесятся, сын придет в ярость, и для меня уже окончательно наступит ад. А я инвалид, уже не вынесу всего этого. Буду ждать ответы через газету.

Екатерина, Белгородская обл.

Моим кремом для лица Паша мазал пятки, дорогие духи извёл на борьбу с запахом от яичницы...

С Пашей мы съехались полгода назад. У меня вещей — пять чемоданов! У него в квартире спартанская обстановка. Много ли мужику надо: стол с компьютером, кровать, холодильник и чуть-чуть вещей, чтобы голым не ходить. Конечно, я своими всякими штучками заполонила почти все пространство. Кроме большого гардероба, у меня полно разных средств для наведения красоты. На это денег не жалею: мои волшебные помощники предназначены только для меня, о чем Пашу я предупредила. Да не тут -то было! Смотрю, шампунь мой особый, страшно дорогой, вдруг резко закончился. А Паша шевелюрой роскошной трясет: «Вот это эффект! Купи еще». Правда, когда стоимость узнал, резко передумал. Моим кремом для лица Паша мазал пятки, редкие духи извел на борьбу с запахом от яичницы. Тут я психанула: проорала́сь и все самое ценное спрятала под замок.

Почти все мои резинки для волос на себе перетаскал, спит под моим мягким пледом, который девчачий-девчачий. Оценил он женские прибамбаски, понравились они ему. Я предложила по магазинам пройтись, Паша нос сморщил. Тогда с другой стороны зашла, воспользовавшись тем, что на моих харчах он стал поправляться. Говорю: «Будешь мои вещи брать, в девочку превратишься!» Испугался и вернулся к старым привычкам: потихоньку зарастает грязью, как и раньше. Зато я при полном параде.

Инна, Екатеринбург

Марина всё старалась впечатление произвести...

Прошлым летом моя подруга Марина отдыхала в Турции. В отеле, где она остановилась, работал местный парень, просто красавец. Он катал всех желающих на водном скутере. А носился так, что дух от страха захватывало. Марина все старалась впечатление на парня произвести, но безуспешно. Тогда она решила с ним покататься. Сели, помчались. Скорость сумасшедшая, повороты крутые. Маринка от страха и английский, и русский забыла. Только кричала: «Гад! Паразит!» А турок по-нашему не понимает, только улыбается да еще быстрее несется. Когда подплыли к берегу, Марина закричала:

— Ты зачем меня пугал, такие выкрутасы выделывал?!

А турок с удивлением:

— Ты же сама кричала: «Гад, гад!» Я думал, ты еще больше эмоций хочешь.

Не учла Маринка, что по-английски «гад» означает «боже».

Валентина М., Новороссийск

Бывший муж с собакой носится, как с дитём. А я каждый день поминаю наших нерождённых детишек...

Муж долго не хотел детей, все просил подождать. Пять лет я терпела, а он сегодня — да, завтра — нет... Канючил: «Мы же машину хотели поменять». Послушаешь его — не о ребенке говорим, а об обузе, которую всю жизнь придется на горбу тащить. Когда я забеременела первый раз, муж в ногах валялся: «Нельзя сейчас никак! Меня могут в другой город пригласить на работу!» Были у меня и второй, и третий аборты. Муж силком почти в больницу тащил. Убеждал, мол, беременею я легко, в следующем году точно посвятим себя деторождению. А я верила...

Наконец муж сказал свое веское слово: «Все, пора. Сейчас можно и нужно». Но по человеческому хотению такие дела не делаются. Наверху решают и в строго назначенный срок посылают дитя. Беременность не наступала. Муж начал волноваться, винить в случившемся и себя, и меня. В кромешном аду продержалась год. Сил не осталось ходить по врачам, выслушивать оскорбления того, кто подталкивал меня к абортам. В общем, мы разбежались. Муж на прощание прокричал: «Троих сделаю! У меня получится!»

Пересеклась с ним спустя 3 года. Раздобрел, хвастался любимой Алисой так, что слова не вставить. Но речь шла не о ребенке, как я подумала. Это была породистая собака. Ни одного ребеночка у него не получилось, увы. Оба мы наказаны. Бывший с собакой носится, как с дитем. А я каждый день поминаю наших нерожденных детишек.

Олеся, Воронеж

Знаете ли вы, что...

ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ МОЗГУ ЛЕГЧЕ ПОНИМАТЬ МУЖСКУЮ РЕЧЬ. ДИАПАЗОН ЧАСТОТ ЖЕНСКОГО ГОЛОСА НАСТОЛЬКО ШИРОК, ЧТО МОЗГУ ПРИХОДИТСЯ ДОЛГО РАСШИФРОВЫВАТЬ СМЫСЛ ТОГО, ЧТО ГОВОРИТ ЖЕНЩИНА.

Умные мысли

КОГДА ДО ОТЧАЯНИЯ СОЗНАЮ, ЧТО Я ПЛОХАЯ МАТЬ, — НАЧИНАЮ ВПОПЫХАХ НАВЕРСТЫВАТЬ УПУЩЕННОЕ, ПОДМАЗЫВАТЬСЯ И УГОЖДАТЬ. НО В ЭТОЙ ПРОФЕССИИ ПОТЕРИ НЕ НАВЕРСТАЕШЬ.

Людмила Гурченко

МОЩНЫЙ СОЮЗ ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ

Когда в любимой всеми комедии «Кавказская пленница» товарищу Саахову, получившему заряд соли в известное место, предлагают присесть, он отвечает: «Спасибо, я постою». Конечно, мишенью для стрельбы солью мы не станем. А вот от геморроя, который иной раз вызывает желание произнести эту же фразу, никто не застрахован. К счастью, проблема эта решаема. Особенно если взять в помощники ПРОКТОНИС. Это два средства – капсулы и крем, которые воздействуют на болезнь комплексно: способствуют устранению причин и следствий недуга. Поэтому применять их желательно вместе.

Капсулы ПРОКТОНИС, действуя изнутри, устраняют главные причины заболевания. Одна из них – ослабленные стенки вен: местами вены сильно расширяются, кровообращение на этих участках нарушается, и в результате образуются геморроидальные узлы. ПРОКТОНИС укрепляет не только стенки крупных вен, но и сосудистой системы в целом. Ценные натуральные компоненты – *крушина, кассия, порошок акульего хряща и тысячелистник* – в сочетании с витаминами А и Е снимают воспаление и отек, останавливают спазмы и кровоточивость, повышают венозный тонус. Мягкий послабляющий эффект капсул нормализует стул и делает процесс опорожнения нетравматичным для легкоранимых тканей.

Крем ПРОКТОНИС способствует устранению внешних симптомов геморроя. Он обладает выраженным заживляющим действием и дополняет эффект капсул. Содержащийся в нем *сквалан из печени акулы* способен заживлять ранки, снимать боль и воспаление. *Касторовое и какао-масла* смягчают и увлажняют ткани в проблемной зоне. *Экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, диметикон и витамин Е* успокаивают зуд и жжение, снимают отек, уменьшают выраженность узлов.

КАПСУЛЫ И КРЕМ ПРОКТОНИС: ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ С УДВОЕННОЙ СИЛОЙ!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

В КРОВИ — КЛЕТКИ КРАСНОЙ ВОЛЧАНКИ

Два года назад мой единственный 38-летний сын тяжело заболел — диагноз системная красная волчанка. Поражены суставы, мышцы, печень, позвоночник. Врачи говорят, что эта болезнь не лечится, кроме гормонов ничего не выписывают. Тело сына стало покрываться красными пятнами, температура несколько дней держится 38,9°. Обращаюсь ко всем, кто смог справиться с этой страшной болезнью. Расскажите, как и чем вылечить моего мальчика.

В. Н. Грицко, Белгородская обл.

ПРЫЩИ ЗАГНОИЛИСЬ. ПРИЗНАЛИ ЭКЗЕМУ

Мне 58 лет. С некоторых пор по всему телу выскакивают прыщи, чешутся и зудят. Думала, что это чесотка, но не подтвердилось. Потом поставили диагноз аллергия. Но когда после процедур прыщи загноились, в кожном диспансере признали экзему. Немного подлечили и выписали. С тех пор прыщи появляются периодически. Что делать?

З. В. Синельникова, Тамбов

УТРОМ ПРОСЫПАЮСЬ, А КИШЕЧНИК «КИПИТ»

У меня синдром раздраженного кишечника, дисбактериоз с диареей. Испробовала на себе все известные рецепты, но ни один мне не помог. Лечилась у гастроэнтеролога, но только деньги зря потратила. По результатам анализов у меня мало полезных бактерий и микробов типа протея. В животе постоянно урчит. Утром просыпаюсь, кишечник «кипит», как будто в нем лопаются пузырьки. У меня осталась единственная надежда — на читателей «Айболита». Кто и чем лечился от этой болезни?

Е. В. Фадеева, Ульяновск

ВО РТУ ГОРИТ КАК В ПЕЧКЕ

У меня хронический атрофический гастрит. Лежала в больнице, но лучше не стало. Во рту постоянно жжет, язык весь в трещинах и ссадинах, красный. Из пищевода запах жженого металла. Кислая отрыжка, изжога. Как дальше жить? Чем лечиться? Как питаться? Не знаю. Подскажите, пожалуйста! Даже если я ничего не ем, все равно во рту горит как в печке.

Анна, Ставрополь

ВСЁ НАЧАЛОСЬ С БОЛИ В ВИСКЕ...

Глубокой ночью я проснулась от жуткой боли в виске и глазе. Ужасные ощущения по одной стороне тела. Половина лица онемела, рука и нога отказывают. Наутро пошла к врачу, и он написал заключение: обычный сосудистый криз, скачок давления.

Несмотря на случившееся и на то, что лучше не становилось, я продолжала вести привычный образ жизни. Но замечала, что со мной что-то не так. Бывало, идем с подругой, а я отстаю, не успеваю за ней, речь изменилась, во рту какая-то каша.

Мой первый серьезный диагноз — менингоэнцефалит. Лечили от него 2 года усиленными физическими упражнениями. (Хотя, как потом выяснилось, главное при рассеянном склерозе — минимальные физические нагрузки.) Когда отказали рука и нога, я легла в больницу. Становилось все хуже, а врачи думали, что я симулирую. Поверили, когда случились судороги и кома. Обошла всех возможных врачей — вирусологов, иммунологов. В итоге поставили правильный диагноз — рассеянный склероз. Хотя до сих пор и у меня, и у врачей есть сомнения: очень нетипичные симптомы. Принимаю лекарства и пытаюсь с этим жить.

У меня много поклонников, но я ищу не временный вариант, а мужа, отца своих детей. Считается, что рассеянный склероз — болезнь от нервов, нам нельзя переживать, это вызывает обострения, поэтому стараюсь радоваться жизни и убегаю от стрессов. Нам противопоказан спорт, но я его обожаю! Занимаюсь на тренажерах, катаюсь на лошадях, хочу освоить велосипед, но пока не получается, потому что есть проблемы с вестибулярным аппаратом. Много чего мне пока не по силам: хотелось бы танцевать, бегать, прыгнуть с парашютом. И еще мечтаю, что настанет день, когда я пойду с кем-то под руку, и что этот человек не будет подстраиваться под меня, а мы будем шагать нога в ногу...

Ирина, Саратовская обл.

ЕСТЬ НЕ МОГУ, ХУДЕЮ НА ГЛАЗАХ

У меня хронический гастродуоденит. От таблеток заработала дисбактериоз. Устала от постоянной отрыжки, тошноты, тяжести в желудке. Без «Мезим форте» не могу есть, очень плохо переваривается пища. Врач сказал, что теперь придется всю жизнь его пить. Может, найдутся добрые люди и подскажут, как избавиться от этой болезни? Есть не могу, худею на глазах. А так хочется выйти замуж и родить ребенка!

Таисия, Тверь

УСТАЛА СТИРАТЬ НОСОВЫЕ ПЛАТКИ!

После гриппа у меня обнаружили гайморит. Сделали прокол, но начались другие проблемы. Какие только лекарства не покупала! Один врач говорит одно, другой — совсем другое. Уже полгода каждое утро, когда сморкаюсь, выходит какая-то слизь. Сначала начинает щекотать в носу, а потом чихаю. Сделала пробы на аллергию, все нормально. Устала стирать носовые платки! Помогите советом.

И. В. Азарова, Вологодская обл.

ПАРАПРОКТИТ НЕ ЛЕЧИТСЯ?

Мне 33 года. Поставили диагноз парапроктит. Сказали, что это не лечится, надо делать операцию. Может, кто-то все-таки смог избавиться от этой напасти народными средствами, без операции? От мысли, что придется ложиться под нож, все валится из рук.

Михаил, Самара

ПОЧЕМУ ТРЯСЁТСЯ ГОЛОВА?

Мне 32 года. Когда сильно волнуюсь, у меня трясется голова. Спасает свежий воздух, пью амитриптилин. Когда хожу, голову ведет вправо. Из-за этого не могу устроить личную жизнь. Надеюсь на помощь тех, кто сталкивался с подобной проблемой.

Кира, Ростовская обл.

Уже пошёл восьмой месяц, как не могу нормально ходить...

Оступилась на лестничной площадке и сломала большую бедренную кость левой ноги (не шейку бедра). В больнице 13 дней лежала на вытяжке. Сделали операцию — поставили пластину и оставили еще на 13 дней в больнице. Потом сняли швы, наложили от пояса и ниже колена облегченный гипс, но, по-моему, неудачно: очень неудобно вертелся, справа давил на верхние ребра, даже тяжело было дышать. Я все терпела. Потом выписали домой и порекомендовали потихоньку вставать на ходунки с подвешенной ногой и наблюдаться у травматолога.

Спустя месяц приехал врач, осмотрел меня и сказал, что надо явиться в больницу через месяц. Я выполняла все рекомендации, понемногу стала вставать и ходить с ходунками, потом потихоньку наступала на больную ногу. Постепенно становилась на всю ступню, увеличивая дистанцию, разгибала ногу в колене, но не до конца. Через 3,5 месяца гипс стал разваливаться, мешал двигаться, и его сняли. Сейчас ногу фиксирую эластичным бинтом. Хожу по квартире, иногда спускаюсь с 4-го этажа на улицу, чтобы посидеть на лавочке. Правда, обратно подниматься тяжелее.

Днем нога сильно отекает, и только к утру отек спадает. Иногда меняется цвет кожи, но постепенно это проявляется все реже. А вот отечность до сих пор не проходит.

Очень прошу о помощи тех людей, которые столкнулись с подобными проблемами или слышали что-то об этом. Врач сказал, что страдать буду еще долго. Может, какие-нибудь народные средства облегчат мое состояние? То, что назначили врачи, пока не помогает. Сначала использовала мазь «Окопник», сейчас — «Артроцин». Может, что-то делаю не так? Уже пошел восьмой месяц, как не могу нормально ходить...

Л. С. Сергиенко, Невинномысск, Ставропольский край

Дорогие читатели «Айболита»! Есть ли среди вас или ваших знакомых те, кто пользовался дыхательным тренажером «Самоздрав»? Помог ли он вам? Рекламируют его много, поэтому очень нужны ваши отзывы. Все-таки стоит недешево.

А. Джагаров, п. Сергеевка, Северо-Казахстанская обл.

***

Я — мать-одиночка, воспитываю двоих детей. Обращаюсь к читателям «Айболита» с просьбой о помощи. Нужна одежда и обувь для девочки 7 лет. Она идет в школу, а купить форму нет возможности. Есть еще мальчик (4 года). Прошу о помощи всех, кто неравнодушен к чужой беде!

М. В. Фащевская, ул. Чапаева, 105, с. Чистопольские Выселки, Чистополь, Татарстан, 422958

ПЯТЬ ПРОБЛЕМ

Есть у мамы пять проблем:
Я все время плохо ем.
А вторая — на работе
Я мешаю важной тете.
А еще — завел собачку,
Но гулять с ней не хожу.
А вчера костюм испачкал,
Так испачкал, просто жуть...
Как нам быть
с проблемой пятой?
Может, папе объяснить:
«Я хочу сестру и брата.
Сколько можно вас просить?»

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Я ЖИЗНЬ ПРОВЁЛ В НЕПОНИМАНЬЕ

Я жизнь провел в непониманье,
Подарка ждал я от судьбы,
Но принял вас в свое молчанье
Мой скромный
призрак тишины.
И сгинуло уж лет немало,
Но нет ответа на вопрос...
Мне просто в жизни
легче стало
Кричать про жизнь сквозь
стук колес.

Е. Кабанов, Светлоград, Ставропольский край

Стихи наших читателей

Тяжёлая история

Крик души

«Господи, пусть молния в меня ударит, не хочу жить!»

Недавно не стало мужа, с которым прожили 26 лет. Жить не хочу! Мне кажется, что успокоюсь, только когда умру. Но Бог не дает смерти...

Не знаю, как быть дальше, как жить? Мне 63 года. Недавно умер муж, с которым прожили 26 лет. Это мой второй брак. Когда-то бабушка говорила: «Когда раздавали счастье, ты спала, а в очереди за красотой была первой». И правда, мне не везло. Первый раз вышла замуж, училась заочно в техникуме культуры. Переехали с мужем на квартиру. Прожили 2 месяца, и я застукала его в постели с хозяйкой нашей квартиры. Разошлись мирно, без скандала. Муж признавал свою вину и не сопротивлялся.

После развода сама знакомиться с мужчинами не могла — не тот характер, хотя и работала в организациях, где мало женщин. Много лет была одна, дом-работа, работа-дом... Освоила еще одну специальность, училась в Краснодаре. Работа была хорошая, денежная, поэтому ни в чем себе не отказывала. Из станицы перебралась в город и купила небольшой домик. Познакомилась со вторым мужем и переехала к нему. Все эти счастливые 26 лет мы всегда были вместе — и на рынок, и в гости, и на рыбалку. Про нас всегда знакомые говорили: «Зыкина с мужем пошла» (я очень похожа на эту великую певицу).

В нашей жизни было много и хорошего, и плохого, как в каждой семье. Мне пришлось перенести пять операций, и муж всегда был рядом. Восемь месяцев была в гипсе, ходила на костылях, а он готовил обед, мыл полы, ходил на рынок. Мой отец два года был лежачим больным, так супруг купал его, кормил, стриг и брил. Похоронили, смерть отца я перенесла очень тяжело, был нервный срыв, болело сердце. Но с горем пополам все выдержала.

Переехали в другой домик на другом конце города. Год вроде прожили неплохо, сделали небольшой ремонт, а более серьезные планы отложили на потом. И вот наступило это «потом»: у мужа два инсульта и инфаркт. Полгода находилась с ним в больнице, неделю-две дома — и снова больница. Умирал муж в страшных муках. Чуть с ума не сошла, молила всех святых о помощи. И вот в декабре 2013 года мужа не стало... От Зыкиной не осталось и следа — седая голова и слезы. Каждый день и ночь оплакиваю мужа, часто езжу на могилу. Иду по кладбищу и смотрю на надписи: один умер в 80 лет, другой — в 90... А почему мой в 64 года? Дома ничего не могу делать, руки опустились, все стало безразлично. Перестала общаться с близкими — они мне не интересны. Ничего не хочу, никого не хочу видеть и ни с кем не хочу разговаривать. Даже жить не хочу! Мне кажется, что успокоюсь, только когда умру. Но Бог не дает смерти... Что мне делать? Как жить дальше? Както во время грозы вышла на улицу, стою во дворе и говорю: «Господи, пусть молния в меня ударит, не хочу жить!» Знаю, что грех так говорить, но мне плохо без мужа... Точно знаю: такого любящего и любимого больше никогда не будет. Из-за моих операций детей у нас не было. Может, добрые люди посоветуют, как жить дальше?

Л. В. Корниенко, Славянск-на-Кубани, Краснодарский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

НАЧИНАЙТЕ УТРО С КАШИ

Для И. Идаева из Республики Дагестан, автора письма «Мучает голод. Без пива спать не могу» («Айболит» №3 за 2014 г.).

У вас серьезное заболевание. Срочно обследуйте поджелудочную железу и сдайте кровь на сахар. Один анализ может не дать результаты, поэтому попросите направление в эндокринологический центр и пройдите там анализ на сахарную кривую крови. После этого вам хорошо бы полечиться у эндокринолога или гастроэнтеролога. Придется соблюдать белковую диету: нежирные сорта мяса, рыбы, вареные колбасы, сосиски, творог, сыр, кисломолочные продукты, яйца, фасоль, морская капуста. Начинайте утро с каши: гречневой, геркулесовой, овсяной, пшенной с небольшим количеством сливочного масла. Надо готовить салаты из свежих или вареных овощей, заправленные растительным маслом. Хлеб при заболеваниях поджелудочной железы надо употреблять белый, а при диабете — ржаной или отрубной. Из рациона придется исключить все сладкое, мучное, рис и манку, ограничить употребление картофеля, яблок сладких сортов и других фруктов. Купите в аптеке сахарозаменители и добавляйте в чай по 2-3 таблетки. Питание должно быть дробным — небольшими порциями 5-6 раз в день, желательно через равные промежутки времени. Что касается пива, то при ваших заболеваниях оно противопоказано. Рано или поздно, употребляя пиво, вы посадите почки.

Н. Лысенко, Ставрополь

ГРЯЗЬ ЗАЛЕЧИТ ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Для А. П. Ризиной из Твери, которая просит помочь сестре с варикозным расширением вен, трофическими язвами («Айболит» №10 за 2014 г.).

У меня тоже варикозное расширение вен. В течение 7 месяцев безуспешно лечилась «Куриозином». И только сопочная грязь из Краснодарского края прекратила мои мучения. Знаю, что этой грязью хорошо также лечить суставы. Для лечения язв надо комочек сухой грязи размачивать водой в течение суток до консистенции очень густой сметаны. Если грязь получится более жидкой, она растечется. Затем подогреть на водяной бане до комфортной температуры и наложить на кожу вокруг трофических язв. Накрыть целлофановым пакетиком, а сверху — махровым полотенцем и держать 20 минут. По окончании процедуры смыть теплой водой. Лечение повторить через 2-3 дня, и так 7-8 раз.

От фарингита горсть сухих листьев яблони поместите в заварочный чайник (или термос), залейте крутым кипятком, укутайте на 2 часа и принимайте по 1/2 чашки каждые 1,5 часа.

И. С. Борисова, Краснодарский край

ОТ ЗАПОРА ИСЦЕЛИТ ПОЭТАПНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Для М. Д. Шебзухова из КЧР, который просит совета в лечении хронического запора («Айболит» №9 за 2014 г.).

Избавиться от запора помогут народные средства, которые испытала на себе. Лечение поэтапное, и, чтобы привести кишечник в порядок, надо начинать с очищения. Смешайте по 100 г кураги, изюма, чернослива, листьев сенны (продается в аптеке), пропустите через мясорубку, добавьте по 100 г меда и растительного масла (оливковое целебнее). Сложите смесь в стеклянную банку и держите в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке утром, натощак, и вечером, через 2-3 часа после ужина, запивая стаканом теплой воды. Курс лечения — 1 месяц. Позывы к опорожнению кишечника станут ежедневными — в 7-8 и 10-11 часов утра.

Через месяц, чтобы не было привыкания, начинайте принимать другое средство.

* Утром, натощак, маленькими глотками выпейте 1,5 стакана теплой воды, затем 2-3 ст. ложки растительного масла. Вечером, перед сном, в 1 стакане кефира или простокваши размешайте 1 ст. ложку отрубей и выпейте. Курс лечения — 2-3 недели.

* Купите в аптеке пачку сенны. Залейте сырье 0,5 л воды, кипятите 5 минут, остудите, процедите. Сварите на медленном огне 100 г изюма в 1 стакане воды, охладите, процедите и смешайте оба отвара. Влейте туда бутылочку «Холосаса» (сироп шиповника, продается в аптеке) и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке утром, натощак, и вечером, через 2-3 часа после ужина. Дозу можно увеличить по самочувствию. Курс лечения — пока не закончится средство.

* Далее переходите на отруби: принимайте их по 3 ст. ложки во время еды, запивая большим количеством воды.

Меньше ешьте продукты, которые вызывают запор: мясо, колбасы, творог, сыр, яйца вкрутую, бобовые, мучное, рис, манку. Больше употребляйте фруктов, овощей, слизистых каш из геркулеса, овсянки. Избавляйтесь от своих недугов и будьте здоровы!

Е. Гроховская, Ставрополь

На ночь на поражённые ногти накладывайте пластины из разрезанного чеснока

Для М. И. Юрова из Самары, автора письма «Грибок почти съел меня» («Айболит» №10 за 2014 г.).

* Избавьтесь от старой домашней обуви и носков, купите новые тапочки с открытыми носами. Ту обувь, что осталась, продезинфицируйте «Формидроном» (продается в аптеке): смочите в нем салфетку — и в обувь. После этого заверните в целлофановый пакет, завяжите и оставьте на ночь.

* Выделите отдельные полотенца для рук и ног, почаще кипятите их и проглаживайте.

* Пропейте «Аевит» — это 2 витамина (А и Е), отвечающие за целостность кожи: по 2 капсулы 2 раза в день (курс — 1 месяц, затем сделайте перерыв на месяц и повторите курс). В натуральном виде этих витаминов много в моркови (натрите ее на терке, добавьте раздавленный чеснок, заправьте сметаной — так витамин лучше усваивается). К тому же грибок боится чеснока.

* Понадобится 200 г 10%-ного раствора йода (готовится специально в аптеке) и 200 г 70%-ного спирта. Смешайте оба раствора и смазывайте ногти 2 раза в день, кожу — 1 раз в день. Через неделю лечения сделайте перерыв на неделю. В это время пользуйтесь мазями.

* Купайтесь только с дегтярным мылом.

* С начала весны и до конца осени каждый день (иногда можно через день) готовьте отвар из чистотела и держите в нем ноги и руки (для рук и ног используйте отдельные тазики). Не готовьте свежие отвары каждый день, а отливайте, разогревайте и добавляйте в тазики с уже использованным отваром (один отвар можно использовать не чаще 4-5 раз).

* Из современных средств эффективен раствор «Экзодерила». Капайте его на пораженные места 1 раз в день. Полезна мазь «Тербинафин» (то же, что и «Ламизил», только стоит дешевле).

* Каждый день на ночь на пораженные ногти накладывайте пластины из разрезанного чеснока, закрепите пластырем, не перетягивая палец.

P. S. Уважаемый М. И.! Я не знаю вашего возраста и контактных данных, были ли вы у врача и какие места поражены грибком? Если возникнут вопросы по лечению, позвоните мне. Могу перезвонить сама.

Татьяна Георгиевна, тел. 8-910-216-63-05

Ни платные, ни бесплатные специалисты не смогли решить мою проблему

Для И. М. Тимофеевой из Алтайского края, автора письма «Дочь в глубоком отчаянии, сменила четырех врачей», у нее периоральный дерматит («Айболит» №11 за 2014 г.).

Два года назад я страдала от этого заболевания, но методом проб и ошибок, перечитав огромное количество литературы, мне удалось справиться с ним. Причину его появления никто не знает, ни платные, ни бесплатные специалисты не смогли решить проблему. Самое главное — отказаться от гормоносодержащих препаратов: будь то мази, крема для наружного применения или оральные контрацептивы. Не стоит использовать декоративную косметику, особенно тональный крем и пудру. Два раза в неделю нужно умываться дегтярным мылом, а остальное время — косметическим молочком для чувствительной кожи. Лучше, если это будет профессиональное средство. Обязательно нужно избавиться от фторсодержащих зубных паст. Пускай ваша дочь утром и вечером на пораженное место тонким слоем наносит «Метрогил гель», но только на чистую, сухую кожу. Курс — 1-2 месяца. Не надо употреблять сладости и газировку — это продукты-провокаторы. Самое главное — успокоиться и принять эту проблему. Мне помогли слова одной женщины, которой очень благодарна. Она советовала не зацикливаться на своем заболевании, а обратить внимание на свои лучшие качества. Нас ценят не за то, что мы красивы. Кто любит, тот и любим. Искренне желаю выздоровления вашей дочери!

Ирина, Ростовская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ.
ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Не торопитесь браться за капли — сначала промойте нос!

Для Татьяны из Ставропольского края, которая пишет, что три года не может нормально дышать носом («Айболит» №10 за 2014 г.).

В вашем письме мало информации. Предполагаю, что вы были у аллерголога, тогда более правильный диагноз должен быть таким: вазомоторный аллергический хронический ринит. Не следует капать разные капли, лучше было бы покапать «Ринорус» — самые дешевые и удобные, с эвкалиптовым маслом, снижают воспалительный процесс. Но и от этих капель надо быстро избавляться и переходить к лечению, которое вам необходимо.

Самое главное в лечении — промывание носа. Смешайте воду комнатной температуры с небольшим количеством морской соли. Так как выделения вязкие, соль облегчит промывание. Возьмите в левую руку чайник с соляным раствором и, наливая его в правую ладонь, «забрасывайте» воду в нос, одновременно втягивая ее ноздрями и периодически высмаркиваясь. Повторяйте до ощущения свободного дыхания. В конце процедуры прополощите горло. При сморкании не напрягайтесь! Очень эффективно перед промыванием сделать следующее: две ватные палочки смочите в воде, вставьте в нос как можно глубже, немного выньте и, раздражая нос, 5-6 раз вызовите чихание и переходите к промыванию (если в этом будет еще надобность). В очищенный нос впрыскивайте назальный спрей «Тафен».

Через месяц пойдите на прием к лору. При тщательном соблюдении всех этих рекомендаций на 2-3-й день почувствуете облегчение. Еще несколько рекомендаций: поддерживайте нервную систему: на ночь пейте «Формулу сна» (по 1 таблетке, курс — не дольше 21-30 дней). Днем пейте настойку пустырника, полезны положительные эмоции, прогулки, душ. А лечитесь только «Тафеном»! И не торопитесь браться за капли — сначала промойте нос!

В. М. Литвинов, Омск

Умные мысли

■ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ЦЕЛИ — ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ ДОСТИГНУТЬ ЕЕ: НЕ ДОЙДЯ ОДНОГО ШАГА, МОЖНО ВСТРЕТИТЬ ПРОПАСТЬ, КОТОРУЮ НЕ ПЕРЕЙДЕШЬ.

Луи Огюст Бланки

■ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬСТВО, НЕИЗМЕРИМАЯ ЛЮБОВЬ К БЛИЖНЕМУ — ВОТ ЧТО УКРАШАЕТ НАШУ ЖИЗНЬ ИСТИННЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ.

Петр Чаадаев

От витилиго

Для Ани из Саратова, автора письма «Врач говорит, что болею из-за стресса» («Айболит» №14 за 2014 г.).

В 20 лет у меня появились белые пятна на ногах — стала летом носить чулки. Затем на руках — пришлось надевать одежду с длинными рукавами и летние перчатки. К пенсии витилиго доползло до лица, а его уж ничем не прикроешь. Да и не стала прятаться: привыкла.

Моя соседка держала около тысячи кур. Как только приходило время их резать, она приглашала меня и других соседей помогать. Разговорились как-то. Кто-то посоветовал каждый день глотать по сырому куриному желчному пузырю. И вот прошлым летом помогаю своей соседке кур потрошить, отрываю от печени желчный пузырь, споласкиваю — и в рот! Запиваю водой. Неделю экспериментировала. Через месяц соседка опять куриный субботник устроила. Еще неделю глотала по одному желчному пузырю каждый день. И вдруг замечаю: на белых пятнах на лице стали появляться «прорехи» здоровой кожи, постепенно расползаясь по лицу и уменьшая белые пятна. Потом стала очищаться кожа рук и ног. Этим же способом лечилась одна моя знакомая, и через 3 месяца пришла благодарить.

О. С. Трегубова, Костромская обл.

Жажду лимонадом не утолить

Что пить в дороге? Ведь длительное летнее путешествие в поезде или автомобиле точно потребует восстановления сил.

Организм человека испаряет примерно 2 литра влаги в сутки. В жаркую погоду и при физических нагрузках — до 4 литров. Потеря организмом 4 литров воды приводит к обморокам и сердечными приступам, так что думать надо не столько о том, чем перекусить в дороге, сколько о том, чем утолять жажду. Есть варианты.

ВОДУ — С ЛИМОНОМ

Если нет проблем с желудком и язвы, в дороге можно пить газированную минеральную воду — она лучше справляется с жаждой. Бросьте в бутылку с любой водой несколько ломтиков лимона — отлично помогает. Но не стоит пить минералку, степень минерализации которой больше 10 г/л — это уже лечебный вариант.

ЧАЙ — ЗЕЛЁНЫЙ

Если путешествуете по железной дороге, пейте чай. Берите его с собой. Он утоляет жажду в 3 раза лучше, чем вода, особенно зеленый. И абсолютно не важно, горячий он или холодный. А по прибытии на место выпейте сразу больше воды.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Они, как и молоко, хоть и хорошо утоляют жажду, придают сил, но не подходят для путешествия в жару. Эти продукты требуют особого хранения, быстро портятся, и ими можно отравиться.

СОКИ — БЕЗ МЯКОТИ

Прозрачные утоляют жажду лучше, чем с мякотью. Выбирайте как можно менее сладкий продукт. В жару сок можно разбавлять водой — так он не будет очень сладким или очень соленым (например, томатный).

НИКАКИХ ГАЗИРОВОК

Жажду в дороге лимонадом не утолишь. После этого сладкого «букетика» из пищевых добавок, красителей и консервантов снова захочется пить.

А. Н. Искандерова,
терапевт,
врач высшей категории

■ ДОКАЗАНО, ЧТО ЕЖЕДНЕВНАЯ ТАРЕЛКА ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ НА ЗАВТРАК СПАСАЕТ ОТ ДИАБЕТА И БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА.

■ ЧАШКА ЧАЯ С ЛИМОНОМ, ВЫПИТАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЗАСТОЛЬЕМ, ПОМОЖЕТ ОРГАНИЗМУ СПОКОЙНЕЕ ВОСПРИНИМАТЬ ВПОСЛЕДСТВИИ АЛКОГОЛЬ.

■ НЕ ПЕЙТЕ РЕГУЛЯРНО ЧАЙ С МОЛОКОМ: ОНИ НЕЙТРАЛИЗУЮТ ПОЛЕЗНОЕ ДЕЙСТВИЕ ДРУГ ДРУГА.

ПЛАНИРОВАТЬ ОТПУСК ЛЕГКО: НАЧАЛЬНИК ГОВОРИТ ВАМ КОГДА, ЖЕНА ГОВОРИТ КУДА.

Знаете ли вы, что...

* По содержанию витамина С зеленый грецкий орех в несколько раз превосходит черную смородину и цитрусовые, поэтому он необходим в сезон простуд и людям с пониженным иммунитетом.
* Зеленые, недозрелые орехи очень полезны: они богаты витаминами С, B_1, B_2, РР и каротином, которые поддерживают гормональный фон, зрение и иммунитет.
* Зрелые грецкие орехи по калорийности в 2 раза превышают белый хлеб: в 100 г ядер — 850 ккал.
* Орехи особенно полезны при анемии (малокровии), заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желудка.

P. S. Учтите: грецкие орехи очень богаты йодом. Кроме того, на них возможна сильная аллергическая реакция.

Рецепты народной медицины

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СОСУДОВ

Пропустите через мясорубку 250 г корней петрушки и 1 пучок свежей зелени петрушки, головку чеснока и 3 лимона без семечек. Добавьте 250 г меда, перемешайте и через сутки лекарство готово. Принимайте по 1 ст. ложке перед сном. Курс — 2-3 недели. Храните в холодильнике.

ЧАЙНОЕ СРЕДСТВО ОТ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

Такой компресс поможет снять боль и не даст ожогу уйти вглубь. Заварите зеленый чай и остудите его. Взбейте до однородной массы по 1/2 стакана чая, лимонного сока и нежирной сметаны, по 1 стакану нежирного молока и воды. Смочите в смеси хлопчатобумажную салфетку и приложите к обожженному месту. Или просто протирайте обгоревшие места.

Пригодится

* Если после долгого пребывания на солнце смазывать кожу оливковым маслом, на 20% снижается риск развития рака кожи.
* Чтобы кожа оставалась гладкой и упругой, полезно принимать ванны с 50 мл молока и 50 мл оливкового масла.
* Оливковое масло оказывает омолаживающее действие, предотвращает преждевременное появление морщин.
* Если наносить масло на волосы на 10-15 минут перед мытьем головы, они станут шелковистыми и блестящими.
* Массаж десен с оливковым маслом уменьшает их кровоточивость и улучшает состояние зубной эмали.
* Если потрескались или обветрились губы, просто нанесите на них две капли масла.

Худеем на здоровье

Диета на 6 дней

ЭТА ДИЕТА ПОЗВОЛЯЕТ СБРОСИТЬ ДО ЧЕТЫРЕХ КИЛОГРАММОВ И ПРИВЕСТИ РАБОТУ КИШЕЧНИКА В НОРМУ.

На протяжении 6 дней нужно ограничить себя не только в пище, но и в напитках. Разрешается минеральная вода без газа или зеленый чай без сахара. В день необходимо выпивать около 2 л жидкости.

Первый и второй дни. 800 г отварного риса без соли. Перед приготовлением рис промойте или оставьте в воде на ночь, чтобы вышел весь крахмал и осталась одна клетчатка. Такое меню очистит кишечник и выведет шлаки.

Третий и четвертый дни. 1 кг запеченной или отварной курицы. При желании курицу можно заменить на нежирную говядину или рыбу и полить ее соком лимона. Блюдо лучше запекать в фольге.

Пятый и шестой дни. 1,5 кг овощей без крахмала (запрещается картофель) или несладких фруктов (только не бананы и виноград).

Седьмой (разгрузочный день). Часто даже после самой эффективной диеты сброшенные килограммы возвращаются обратно. Поэтому важно не просто похудеть, но и закрепить полученный результат. Разгрузочный день стоит устраивать не чаще, чем раз в 2 недели, в противном случае вы можете навредить организму. Понадобится 5 яиц и 5 красных грейпфрутов. Сварите яйца вкрутую и отделите белки — желтки не пригодятся. Весь день принимайте только эту пищу, каждый раз чередуя: сначала белок одного яйца, через час грейпфрут. Всего 10 приемов пищи. Пить можно зеленый чай (2 л), в который допустимо добавить 3 чайн. ложки меда.

P.S. Такая диета противопоказана тем, кто страдает хроническими заболеваниями кишечника, желудка и двенадцатиперстной кишки.

С. Н. Сметанина, диетолог,
врач I категории

Чёрная бузина

Сам себе доктор

Беспокоят магнитные бури, головные боли, шум в голове и скачки артериального давления? Поможет бузина.

Достаточно каждый день натощак съедать 1 ст. ложку варенья или сиропа из ягод черной бузины, запивая водой. Сироп и варенье из бузины также помогают при больном сердце, устраняют отеки, успокаивают нервную систему.

* Для приготовления сиропа ягоды пересыпьте сахаром в равных количествах и поставьте на подоконник на 21 день. Затем переставьте в прохладное место еще на 21 день. Через 42 дня процедите — и сироп готов к употреблению.
* Чтобы приготовить варенье из ягод бузины, пропустите через мясорубку 1 кг ягод, добавьте столько же сахара и 30-50 мл воды. Поставьте на медленный огонь и варите до необходимой густоты.

P. S. Красная бузина ядовита, а ягоды черной противопоказаны при несахарном диабете, колитах, беременности и хронических заболеваниях желудка.

Суставы лечим лекарством из яблок и сельдерея

Эти рецепты помогли мне и моей семье.

* При боли в суставах и ревматизме пьем настои и отвары из яблок. Нарежьте 3-5 неочищенных яблок, залейте водой так, чтобы она их покрыла, и варите в закрытой посуде 10 минут на маленьком огне. Настаивайте 4 часа и пейте в теплом виде как чай несколько раз в день.
* Моей племяннице врач поставил диагноз воспаление суставов. Она лечилась по рецепту травников. Смешивала в равных частях сок корней сельдерея и мед и принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Смесь надо хранить в холодильнике, перед употреблением тщательно перемешивать. Кроме того, каждый день надо есть по 2-3- яблока и 7-10 грецких орехов.
* Я гипертоник с большим стажем, поэтому поделюсь еще и доступным рецептом, испытанным на себе. Протрите через дуршлаг красные ягоды калины, смешайте с гречишным медом в пропорции 1:1, добавьте 1 каплю валерьянки и принимайте по 3 чайн. ложки 4-6 раз в день, запивая молоком.

Всем доброго здоровья и долгих лет жизни!

М. А. Тугуз,
Республика Адыгея

Нарыв на десне смазывала медовым средством

Когда мне было 10 лет, у меня на десне образовался нарыв. Бабушка посоветовала маме налить на дно эмалированной кастрюли немного жидкого меда, положить в него ржавый раскаленный докрасна на огне гвоздь и, когда вокруг него образуется густое черное вещество, смазывать им несколько раз в день нарыв. Благодаря этому он вскоре прорвал, и десна перестала болеть.

И. В. Бойко, Тверь

■ РОССИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ: КАЖДАЯ КАСТРЮЛЯ БОРЩА ПРОДЛЕВАЕТ БРАК НА СУТКИ.

■ ФРАЗА «НЕ НАДО НЕРВНИЧАТЬ» ХОРОШО ПОМОГАЕТ ДОВЕСТИ ЧЕЛОВЕКА ДО БЕШЕНСТВА.

■ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА СНИМАЕТ С ДАМЫ ШУБУ В ДВУХ СЛУЧАЯХ: КОГДА ЕМУ НРАВИТСЯ ДАМА И КОГДА ЕМУ НРАВИТСЯ ШУБА.

Обедаем дома

КУРИНЫЕ НОЖКИ В «ПЕЛЁНКЕ»

6 куриных голеней, 3 ст. ложки тертого сыра, 12 ломтиков бекона или сала, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного (желательно оливкового) масла, петрушка, специи по вкусу.

Острым ножом срежьте кожу и хрящ у кончика ножки. Смешайте сыр с маслом и измельченными петрушкой и чесноком. Заполните получившейся смесью кармашки под кожей. Приправьте куриные ножки специями, оберните каждую двумя ломтиками бекона и закрепите зубочисткой. Выложите ножки в форму для запекания и отправьте в разогретую до 190°С духовку приблизительно на 30-35 минут, 1-2 раза перевернув.

ОГУРЕЧНЫЙ СУП–ПЮРЕ С ОРЕХАМИ

1 огурец, горсть грецких орехов, полпучка петрушки, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки воды, 1 ст. ложка лимонного сока, 1,5 стакана густого йогурта, соль, перец.

Очистите огурец от кожуры, порежьте на маленькие кусочки. Положите в кухонный комбайн грецкие орехи, петрушку, измельченный чеснок, масло и воду с половиной огурца. Взбейте в пюре, добавьте оставшийся огурец со щепоткой соли и лимонным соком. Перемешайте, переложите в большую миску и добавьте йогурт, а также соль и перец по вкусу. Накройте суп крышкой и поставьте в холодильник как минимум на 30 минут. При подаче украсьте зеленью.

ПИРОГ С КРАСНОЙ РЫБОЙ И СЫРОМ

Для теста: 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 10 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка соли, 2-3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 стакана муки. Для начинки: 600 г красной рыбы, 1 болгарский перец, 1 помидор, 150 г соленого сыра.

Разведите дрожжи в теплом молоке, добавьте сахар, соль, масло, яйцо, муку и замесите тесто. Рыбу очистите от кожуры и костей, нарежьте на короткие полоски и разделите на 2 порции. Перец и помидор порежьте кубиками. Тесто разделите на 2 части. Первую раскатайте и положите в форму на пекарскую бумагу. Из второй раскатайте длинный прямоугольник, выложите на его край ломтики рыбы, сверните рулетом и нарежьте его на кусочки длиной 2-3 см. Выложите их по краю формы с тестом, центр заполните оставшейся рыбой и посолите. Сверху — перец и томаты, затем сыр. Смажьте края пирога желтком. Дайте ему постоять 20-30 минут и выпекайте до золотистого цвета при температуре 180 °С.

Что бы съесть?

ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ «ДАМСКИЙ»

На смазанный растительным маслом противень уложите кружочки баклажанов, сверху — кружочки помидоров и немного измельченного лука. Посыпьте тертым сыром, рубленой зеленью петрушки, залейте майонезом и запекайте в духовке 20 минут.

РУЛЕТИКИ ИЗ КАБАЧКОВ

1-2 кабачка, 3 яйца, 2 помидора, специи, растительное масло, мука и майонез.

Кабачок тонко порежьте вдоль, обваляйте в муке, макайте во взбитые со специями яйца и жарьте на слабом огне. Выложите на тарелку, каждый намажьте майонезом, добавьте кусочек помидора и заверните в трубочку.

СЫР С ТРАВАМИ

200 г жирного мягкого сыра, кусочек мягкого сливочного масла, 1 ст. ложка сливок, по 1 чайн. ложке укропа, листьев фенхеля и петрушки.

Разомните сыр вилкой, зелень мелко нарежьте. Добавьте к сыру масло, сливки и травы и перемешайте. Подайте к столу на листьях салата.

СВИНИНА, ЖАРЕННАЯ С МЁДОМ

Смешайте уксус, растительное масло, чеснок, мед, горчицу. Свинину залейте смесью и оставьте в холодильнике на сутки. Затем зажарьте и подайте с гречневой кашей или другим гарниром.

МОРКОВНЫЕ «РАФАЭЛЛО»

250 г кокосовой стружки (из них 50 г для посыпки), по 200 г отварной моркови и сахара.

Морковь пюрируйте, постепенно подсыпая сахар, дождитесь полного растворения. Добавьте кокосовую стружку и перемешайте до однородной массы. Сформуйте шарики размером с грецкий орех и обваляйте в кокосовой стружке. Охладите, поставив в холодильник на 1,5 часа.

Рекомендуем — *Для пользы тела*

Блюда для диабетиков

ПРЕДЛАГАЕМ РЕЦЕПТЫ ТРЕХ БЛЮД, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ СОВСЕМ НЕМНОГО УГЛЕВОДОВ, ПОТОМУ ПОЛЕЗНЫ ДИАБЕТИКАМ.

Бульон с ветчиной и летней зеленью

1 кг свинины, 300 г нежирной ветчины, по 150 г зеленого лука и шпината, 1 яйцо, 100 мл молока, 2 средних моркови, 1 небольшая головка репчатого лука, сыр, сливочное масло.

Приготовьте бульон из свинины, моркови и репчатого лука. Ветчину мелко изрубите или пропустите через мясорубку. Зеленый лук и шпинат нашинкуйте, обжарьте с ветчиной. Сложите в форму, смазанную маслом, залейте яйцом, смешанным с молоком. Сверху посыпьте тертым сыром, сбрызните сливочным маслом и запеките в духовке. Перед подачей положите пудинг в тарелку и залейте бульоном.

Когда варите бульон, мясо лучше порезать небольшими кусками, а кости — раздробить. Тогда он получится особенно наваристым.

Кексы с вишней

3 ст. ложки маргарина (по возможности диетического), 50 г фруктозы, 300 г муки, 4 яйца, 200 г молотых орехов, 3 ст. ложки молока, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1 чайн. ложка жидкого подсластителя, 4 ст. ложки тертого шоколада, щепотка соли.

Для начинки: 1 стакан вишни или других ягод. **Для посыпки:** 10 г фруктозы, 1/2 чайн. ложки корицы.

Белки отделите от желтков. Маргарин разотрите с фруктозой и подсластителем. Взбейте миксером и по одному добавьте желтки. Влейте молоко. Муку смешайте с разрыхлителем, добавьте орехи и шоколад, соедините с маргарином и замесите тесто. Половину кексов можно сделать и без шоколада. Белки взбейте с солью и аккуратно перемешайте с тестом. Вишню очистите от косточек. Формы смажьте маргарином, заполните тестом, выложите вишню. Выпекайте в разогретой духовке 25 минут при 180°С. Кексы достаньте из форм и остудите. Обсыпьте смесью корицы и фруктозы.

Суп из хека с чесноком

800 г хека, 3 луковицы, 1-2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 4 картофелины, 3 горошины черного перца, зелень укропа и петрушки, корень петрушки, лавровый лист, соль по вкусу.

Подготовленные тушки хека нарежьте кусками, посолите и поставьте в холодное место на 20 минут. Головы (без жабр) залейте 3 л холодной воды, добавьте лавровый лист и измельченный корень петрушки. Варите час, процедите. В сотейнике слегка обжарьте измельченный лук, добавьте томатную пасту, черный перец горошком и растертый чеснок. Залейте рыбным бульоном, вскипятите, всыпьте картофель, нарезанный брусочками, и куски рыбы. Варите 20 минут и подайте, посыпав рубленой зеленью.

Готовим картофель

* Чтобы картофель побыстрее сварился, в воду кладут ложку маргарина.

* Отварной картофель будет вкуснее, если добавить в воду 3-4 дольки чеснока, небольшую луковицу или немного укропа.

* Если очищенный картофель подержать под сильной струей холодной воды, он сварится быстрее и станет рассыпчатым.

* Вкуснее будет картошка, отваренная минут 10 в подсоленной воде, а затем в молоке. А чтобы не пригорела, потряхивайте кастрюлю и убавьте огонь.

В доме малыш

ПЮРЕ ИЗ ЦУКИНИ С СЫРОМ

100 г картофеля, 1/4 среднего цукини, 3 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Картофель нарежьте, отварите и слейте воду. Нарежьте кусочками цукини, отварите на пару (8 минут). Перемешайте сыр с картофелем и маслом, добавьте цукини и молоко, взбейте блендером и подайте к столу.

ТОМАТНЫЙ СУПЧИК

100 г белокочанной капусты, 1 картофель, 1 помидор, 3 ст. ложки тертого сыра, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла.

Нарежьте овощи кубиками, выложите в кастрюлю, залейте кипятком до половины объема овощей и варите 15 минут. Блендером взбейте суп, добавьте сыр и масло. Помидор очистите от кожуры, нарежьте и добавьте в кастрюлю, кипятите 5 минут и подайте к столу.

Сладкая глазунья

На десерт

10 персиков, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан сахара для сиропа. Для крема: 1,5 стакана молока, 6 яичных желтков, 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 пакетик ванильного сахара, 6 абрикосов для украшения.

У персиков надрежьте кожицу и в дуршлаге опустите в кипяток на 1-2 минуты. Снимите с них кожицу и на слабом огне варите в сиропе до тех пор, пока не станут прозрачными. Охладите, удалите косточки. Приготовьте крем: желтки разотрите с сахаром, добавьте муку, масло, разведите молоком и варите крем на водяной бане, постоянно помешивая, пока он не станет очень густым. Добавьте ванилин. В огнеупорную посуду, в которой десерт будет подаваться, положите слой крема, посыпьте орехами, затем ряд персиков и слой крема. Опять посыпьте орехами, положите ряд персиков и слой крема. Поставьте десерт в разогретую духовку. Когда зарумянится, выньте из духовки, украсьте половинками абрикосов.

В бреду улетаю в чужие далёкие миры. Вижу: умершие родители держат за руку моего несчастного сынишку...

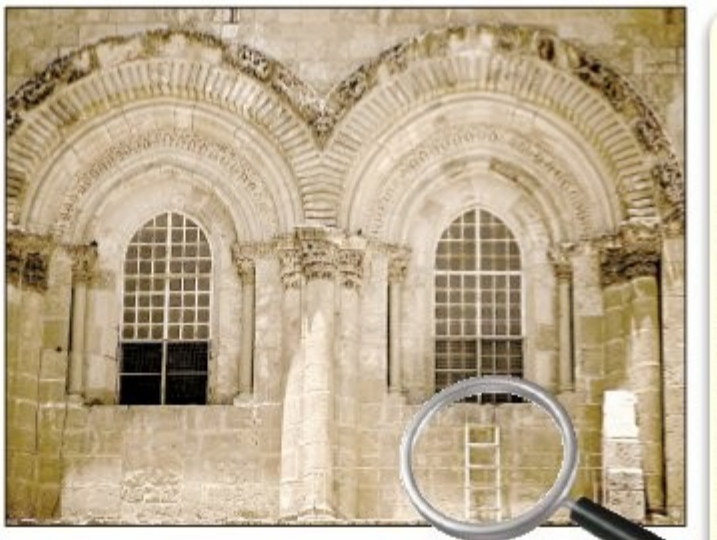
Поделюсь историей давних лет, которая произошла не со мной и даже не с моими близкими, но очень трогает за душу. Поведала ее мне одна знакомая верующая женщина. Это рассказ матери, которая молила Богородицу о чуде и была услышана...

«Красивый и здоровый 3-летний сын Анастасий был мне единственным утешением с тех пор, как меня оставил муж. Но случилось горе, о котором невыносимо вспоминать. Помню: вот уже второй день сын лежит передо мной мертвый. Неисчерпаемая материнская любовь сделала все, что могла.

Вглядываюсь в его побелевшее лицо и не верю глазам. Глажу окоченевшие ручки, из груди рвется душераздирающий крик: «Мать моя Пресвятая, как в это поверить?!» В бреду улетаю в чужие далекие миры. Вижу проходящих мимо людей, среди которых мои умершие родители. Они держат за руку моего несчастного сынишку. Пытаюсь выхватить свое дитя из их рук, но все тщетно. Пришла в себя, снова вижу жестокую реальность. Кричу: «Дева моя многомилостивая, верни мне сына! Вот я на коленях умоляю тебя перед иконой!»

Сумерки уступили место ночи, а когда забрезжил рассвет, произошло невероятное: у мертвого ребенка порозовели губы, он вздохнул. Пристально всмотрелась, чтобы убедиться, что это не галлюцинации. Но последние сомнения о воскрешении Анастасия разогнал его слабый голосок. Многомилостивая совершила чудо!»

А. К. Двуреченских, Липецкая обл.



Недвижимая лестница

Она прислонена к правому окну фасада храма Гроба Господня в Иерусалиме. Казалось бы — самая обычная лестница, однако она уникальна. На протяжении столетия никто не может ее убрать. Она опирается на карниз, принадлежащий Греческой православной церкви, приставлена к окну, находящемуся во владении Армянской апостольской церкви. Поставил ее, по легенде, какой-то каменщик, ни имени, ни вероисповедания которого никто не помнит. Лестница должна находиться на своем месте — чтобы соблюдалось соглашение между шестью христианскими церквями, владеющими храмом, — православной, католической, армянской, коптской, сирийской и эфиопской. По условиям этого соглашения ремонтировать, изменять или даже просто что-либо передвигать в храме нельзя без согласия шести конфессий.

Ёшкин кот!

В ЗДАНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА — С КОЗЛОМ

Житель Уфы Марс Валитов решил подарить местному чиновнику козла и отправился с животным прямо в здание правительства. На крыльце сотрудник полиции объяснил уфимцу, что с такими подарками входить сюда запрещено. Мужчина долго настаивал на своем и в итоге вместе с козлом был доставлен в ближайшее отделение полиции. Там он объяснил, что таким своеобразным способом хотел выразить недовольство работой органов власти. Но за такую акцию Марсу Валитову пришлось выплатить административный штраф 3 тысячи рублей.

СЛАДКИЙ ТЫ МОЙ!

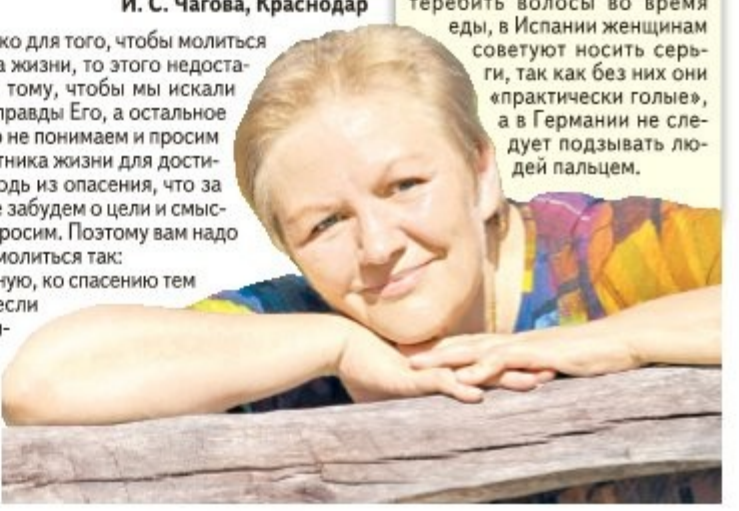
Кондитеры из Твери предложили клиентам новую услугу — маску, повторяющую лицо заказчика. Сделать объемный портрет можно из шоколада — темного, белого или молочного. Стоит такой оригинальный подарок самому себе от 500 до 1000 рублей. Говорят, от заказчиков нет отбоя.

БЕЗ БОРОДЫ ВОЗМУЖАЛИ...

После победы на конкурсе «Евровидение» бородатой Кончиты Вурст (на самом деле это поп-певец Томас Нойвирт) среди россиян последовала бурная реакция. В нескольких городах прошли акции по бритью бород. А в Интернете появились сотни фотографий, на которых люди демонстрируют, как они расстаются с бородой. В этом участвуют не только мужчины, но и девушки — они рисуют или приклеивают себе щетину на лице, а потом «сбривают» ее.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ СТРАНЫ В НОСУ НЕ КОВЫРЯТЬСЯ!

Правительство Китая в целях улучшения имиджа страны решило напомнить выезжающим за границу правила поведения в общественных местах. И выпустило «Инструкцию по цивилизованному туризму». Она содержит 64 страницы указаний, как себя вести за пределами страны. Например, китайцам советуют подолгу не занимать общественные туалеты, не чавкать и не пить бульон прямо из тарелки, не ковырять в носу на людях и многое другое. Инструкция проиллюстрирована и описывает особенности этикета в разных странах. Так, в Японии не стоит баловаться с одеждой или теребить волосы во время еды, в Испании женщинам советуют носить серьги, так как без них они «практически голые», а в Германии не следует подзывать людей пальцем.



■ ЗАМЕТИЛИ ЧЕЛОВЕКА, ПОЖИРАЮЩЕГО ВАС ВЗГЛЯДОМ? МЫСЛЕННО НАКРОЙТЕ СЕБЯ НЕПРОЗРАЧНЫМ КОЛПАКОМ.

■ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВАМПИРОВ ПОМОЖЕТ БУЛАВКА — ВКОЛИТЕ ЕЕ В ПОДОЛ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ — ИЛИ БРАСЛЕТИК ИЗ КРАСНОЙ НИТОЧКИ — НАДЕНЬТЕ ЕГО НА ЛЕВУЮ РУКУ.

■ ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ОКРУЖАЮЩИХ РАЗДРАЖАЕТ ИЛИ ЗЛО ПОДШУЧИВАЕТ НАД ВАМИ, МЫСЛЕННО НАКРОЙТЕ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЯ СТЕКЛЯННОЙ БАНКОЙ.

Авось пригодится

Такая история — *За гранью*

Кот остался с больным человеком

КАК-ТО У ДВЕРИ БАБУШКИНОЙ КВАРТИРЫ ОКАЗАЛСЯ КОТ. ОН ЦАРАПАЛСЯ, МЯУКАЛ. Я УСЛЫШАЛА ШУМ, ОТКРЫЛА ДВЕРЬ И УВИДЕЛА НАСТОЯЩЕГО КРАСАВЦА.

Грязный, весь в пыли, он был все же великолепен: невозможные прозрачные глаза, тонкая мордочка, высокие острые уши и какая-то необычная короткая шерсть, похожая на старый бархат. Кот не рванул в открытую дверь, а просто сел у порога и смотрел на меня, наклонив голову, будто спрашивая разрешения пройти. Естественно, я его впустила: «Ну заходи, красавец». Бабушка, уже имея собаку, засомневалась, но сдалась.

Красавчику дали кличку Сэр, вымыли, вывели блох, показали ветеринару. Бабушка опрашивала соседей, знакомых, читала объявления на столбах — на случай, если Сэр потерялся. Никто не отозвался.

Его местом, как ни странно, стал журнальный стол в гостиной. Сэр лежал под сенью огромного папоротника. Они так красиво смотрелись вместе! И кот давал себя гладить лишь иногда, не позволяя длительного и бурного выражения эмоций. Уходил от всех рук, кроме моих. Может быть, потому что я не сюсюкаю с кошками, а уважаю их? Сэр ложился на мои колени и замирал. Если его пытались гладить, когда он лежал рядом со мной, спрыгивал на пол, делал круг, возвращался и ложился за моей спиной.

Если хозяин кошки глухой, то она постепенно перестает мяукать и просто беззвучно открывает рот, выразительно глядя ему в лицо.

Лишь с бабушкиной собакой Сэр не нашел общего языка. Она стала подыскивать Сэру хозяев, для чего ходила с ним в гости к разным знакомым. Практически нигде кот не слезал с бабушкиных коленей. Но однажды бабушка вернулась без Сэра. Кот лег на живот больного мужа бабулиной подруги и за бабушкой уже не пошел. Остался...

Я до сих пор помню нашего Сэра и огромный папоротник, который пережил и бабушку, но умер в неумелых руках соседки.

Ирина Н., Орловская обл.

На аспида и василиска наступиши...

КАКИХ ТОЛЬКО СВЯТЫНЬ НЕТ НА АФОНЕ! ЭТО НЕ ТОЛЬКО МОЩИ СВЯТЫХ.

В ризницах великой лавры афонской хранится язык аспида. Помните строку из девяностого псалма Давида: «На руках возмут тя, да не когда преткнеши о камень ногу твою, на аспида и василиска наступиши, и попереши льва и змия»? Аспид, василиск — мифические существа, смертоносные для человека, которых святые отцы трактуют как образ дьявола. Так вот: на Афоне есть ювелирная золотая глава чудовища. В ее пасть вставлен окаменевший язык в несколько сантиметров длиной. Его подарили тысячу лет назад основателю лавры святому Афанасию Афонскому. Периодически язык достают из золотой пасти и с особой молитвой бросают в жбан с водой. Вода начинает бурлить. Жбан выставляют во двор лавры. Любой желающий может набрать водички. Эта чудесная вода помогает от разных болезней и укусов ядовитых змей, прекращает даже хронические воспалительные процессы, избавляет от пьянства.

В русском Пантелеимоновом монастыре хранится стопа святого апостола Андрея Первозванного. Также на Афоне хранятся десница — правая рука Иоанна Златоуста, которой он писал свои великие творения. Мощи Георгия Победоносца, покровителя Москвы, главы апостолов Христовых; очень древние мощи святой праведной Анны, матери Богородицы; частица правой руки Марии Магдалины. Все они теплые! Будем надеяться и молиться, чтобы эти чудотворные реликвии тоже когда-нибудь появились в России, как Пояс Пресвятой Богородицы и Дары волхвов.

Может, не так прошу?

Кое-что об умении жить

Шесть лет назад похоронила мужа. Хожу в церковь, исповедуюсь, причащаюсь. Прошу Господа послать мне хорошего спутника, но все никак не складывается. Может, не так прошу? Как и кому молиться об обретении взаимной любви?

И. С. Чагова, Краснодар

Если вы ходите в церковь только для того, чтобы молиться Господу о ниспослании спутника жизни, то этого недостаточно. Господь призывал нас к тому, чтобы мы искали прежде всего Царства Божия и правды Его, а остальное приложится нам. Когда мы этого не понимаем и просим Бога только о послании нам спутника жизни для достижения земного счастья, то Господь из опасения, что за семейными заботами мы вообще забудем о цели и смысле жизни, не дает нам того, что просим. Поэтому вам надо осознать цель и смысл жизни и молиться так:

«Господи, приведи меня, грешную, ко спасению тем путем, который Ты знаешь, и, если это возможно, пошли мне спутника жизни». А то бывает так: выйдет женщина замуж за неверующего и сама отпадет от церкви, из-за чего может погибнуть, да еще и детей загубить.

Отец Василий, священнослужитель

«А крестик купи оловянный и повесь его на верёвочку»

НЕ ЗНАЮ, С КЕМ ЕЩЕ МОЖНО ПОДЕЛИТЬСЯ ЭТОЙ ИСТОРИЕЙ. БОЮСЬ, МЕНЯ ПОСЧИТАЮТ ДУШЕВНОБОЛЬНЫМ ИЛИ АЛКОГОЛИКОМ, ХОТЯ ТАКОВЫМ НЕ ЯВЛЯЮСЬ...

...В Рождественский сочельник 2013 года смотрел телевизор: сначала развлекательные передачи, а после полуночи включил прямой эфир праздничной службы из московского собора. Вдруг ни с того ни с сего захотелось выйти на воздух. Вышел во двор и долго смотрел на восток. Потом умылся снегом, перекрестился, зашел в дом и лег в постель. Время было около 3 часов ночи. Закрыл глаза и вдруг чувствую: в комнате свет. Сначала подумал, что забыл его выключить. Открываю глаза, а пошевелиться не могу. Вижу, стоит передо мной мужчина и светится. Сразу узнал его — это был наш Господь! Он смотрел на меня и ждал моей реакции. Одежда у него была ниспадающей, а сияние исходило не белое, а золотистое. Я не мог говорить, но мысленно воскликнул: «Боже, это Ты?!» Услышал беззвучный ответ: «Называй меня так, если хочешь». И тут я задал глупый вопрос: «Ты пришел за мной?» Он улыбнулся и покачал головой: «Нет». Увидев, что я не испугался, присел рядом и говорит: «Расскажи о себе». И тут меня как прорвало... Рассказал все: где родился, крестился, проживал, в общем, всю свою жизнь. Он внимательно слушал. Потом говорю: «Боже, теперь ты расскажи о себе». И он поведал историю про бедного рыбака, продавшего улов купцу, который его обманул: сказал, что никакой рыбы не брал. Но ложь открылась, и купца наказали. Господь наклонился ко мне и сказал: «Посмотри мне в глаза». Я так и сделал. Чувствую, как он проник в мои мысли и все проверяет.

Приснился тревожный сон? Если через 30 минут после пробуждения не забылся, умойтесь и повторите трижды: «Что снилось, то забылось. Что не забылось, то не сбылось!», а в конце скажите: «Да будет так!».

Потом сел прямо и говорит: «Да, все так, как ты и говорил. А крестик купи оловянный и повесь его на веревочку». До этого я все думал, какой купить крестик — золотой или серебряный, денег ведь нужно скопить. Но этого я ему не говорил. Потом он наклонился и поцеловал меня в лоб — по всему телу волнами пошло тепло. Он исчез... Я вышел на улицу, постоял немного, вернулся в дом и лег спать.

Утром первым желанием было с кем-нибудь поделиться историей, хотя боялся, что меня посчитают сумасшедшим, поэтому пошел к священнику. Он посоветовал поехать в церковь (только не в большую, а в скромную). Но я сдуру сунулся в собор в Ельце. После службы подошел к батюшке, хотел рассказать о случившемся, но он и слушать не стал. Сунул крест в зубы и говорит: «Это благословение Господне — молись!» — и ушел. Мне так обидно стало! С тех пор в этот собор не хожу. Может, среди читателей есть знающие люди, которые подскажут, что со мной произошло? Ведь я простой человек, не особо набожный — таких миллионы. Почему Господь посетил именно меня, да еще в Рождество? И был ли это он? С тех пор меня мучают эти вопросы. Может, с кем-то такое случалось?

С. Игнатенко, Липецкая обл.

Я взяла с могилы монеты, сложила в банку и поставила под кровать. К утру отнялись ноги...

Однажды бабушка и дедушка взяли меня с собой на кладбище. Пока они стояли возле могилы, я бродила рядом и рассматривала надгробия. Вдруг на одной из плит увидела горсть мелочи. Сгребла ее в ладошку и, опасаясь, что бабушка и дедушка не одобрят, спрятала в карман. Придя домой, сложила всю мелочь в банку и поставила под кровать... К утру у меня отнялись ноги. Это было большим ударом и горем для всей семьи. Представьте себе: абсолютно здоровый ребенок — и вдруг без всякой причины так тяжело заболел. Предположили, что это вирус сродни полиомиелиту, но как его лечить, никто не знал.

Однажды, делая генеральную уборку, мама обнаружила под кроватью банку с мелочью. Естественно, она спросила, откуда это, и я ей рассказала. Мама пришла в ужас. Потом, обзвонив всех своих знакомых, привезла какую-то пожилую женщину. Та внимательно меня обо всем расспросила, и они с мамой поехали на кладбище, прихватив с собой банку с мелочью. Не знаю, что они там делали, но через несколько дней я стала шевелить сначала пальцами, а затем и ступнями. Прошел месяц, и я стала медленно передвигаться по комнате. Еще через некоторое время болезнь и вовсе оставила меня, и я вернулась в школу.

Недавно узнала, что иногда, чтобы предотвратить беду, люди делают откуп — кладут на могилу деньги или золотые украшения со специальными заклинаниями. Если какой-то человек возьмет этот откуп, то навлечет на себя беду. Надеюсь, мой рассказ послужит предостережением многим людям.

П. М. Муравьева, Пенза

Это была не рыба: голова, шея, плечи — всё развито как у человека

Это было в Северо-Казахстанской области в 1966 году. Рассказал этот случай 50-летний переселенец. «Было мне тогда лет двенадцать. Дядя работал в колхозе бухгалтером, вдобавок ловил рыбу для колхоза. Сети постоянно стояли в озере, и каждое утро, на зорьке, он плыл в лодке и собирал улов.

Однажды он пришел к нам чем-то встревоженный. «Посмотрите, какое чудище попалось! Когда вытаскивал сети с рыбой, оно засмеялось и умерло...» В руках он держал нечто, издали напоминающее рыбу. Какая-то неведомая сила отталкивала меня от этого существа, но любопытство заставило взять его в руки. Это была не рыба: существо длиной сантиметров 40, голова размером с небольшой кулак, лицо красивое, как у девушки. На голове темные волосы, зачесаны назад и собраны не то в косичку, не то в пучок длиной 5-6 см. Голова, шея, плечи — все пропорционально развито, как у человека. Тело округлое, не как у рыбы, а хвост — рыбий. Грудь, как у женщины, с выпуклостями. Даже кожа как у людей, с волосками, и никаких рыбьих чешуек. Спинного плавника тоже нет.

Подошли отец с матерью, стали собираться соседи. Старожилы ничего подобного не помнили. Некоторые говорили, что это душа утопленницы, а попадает она в сети один раз в тысячу лет. Чудище передали в школьный музей. А потом оно исчезло — кто-то выкрал...»

А. В. Бурлешин, Астраханская обл.

Умные мысли

■ ИСТИННАЯ ДВЕРЬ ВСЕГДА ОТКРЫТА,
НО ЛЮДИ БЬЮТСЯ В ДВЕРИ,
НАРИСОВАННЫЕ
НА СТЕНЕ ИМИ САМИМИ.

Монах Симеон Афонский

■ КОГДА ПРИХОДИТ
К ТЕБЕ БЛИЖНИЙ,
ИМЕЙ К НЕМУ ВСЕГДА ВЕЛИКОЕ УВАЖЕНИЕ,
ИБО В НЕМ ГОСПОДЬ,
КОТОРЫЙ
ЧЕРЕЗ НЕГО ЧАСТО
ВЫРАЖАЕТ ВОЛЮ СВОЮ.

Праведный Иоанн Кронштадтский

Покурили...

Такой случай

Я работаю на скорой помощи. У нас в поселке есть железнодорожная станция. Как-то раз ночью поступил вызов: мужика поездом переехало. Примчались, а там уже и спасать некого. Тело пополам — как раз по бедрам разрезано. Ну что делать? Решили, сами в морг отвезем. А со мной докторша молоденькая совсем. Я взял верхнюю часть туловища, а ей велел ноги брать. Она голову руками закрыла и отказалась. Кинул я в машину и нижнюю часть, сели рядом вперед. Уже подъезжали к больнице, как меня кто-то сзади хлопает по плечу: «Мужик, дай закурить». Привычно достаю из кармана сигареты, протягиваю назад. Тут заверещала докторша. Оглядываюсь: верхняя половина тела мужчины, опираясь на руки, приподнялась и тянется ко мне. Сигарету я дал, но закурить он не смог, застонал: «Больно...», — и опять потерял сознание. Навсегда...

Б. Терешков, Алтайский край

ЕСТЬ УГРОЗА ВАРИКОЗА?

Почему с годами многие женщины жалуются на проблемы с ногами? Откуда эта тяжесть и покалывание? Почему к вечеру ноги отекают? А багровые сосудистые «узоры» и набухшие вены – откуда это?

Однозначного ответа нет. Свою роль играют наследственность, лишний вес, необходимость подолгу быть на ногах, сидячая работа и еще немало факторов. Едва ли нам удастся докопаться до истоков варикозной болезни. Да и к чему? Достаточно того, что мы видим и ощущаем, что ноги страдают. А значит, можем смело подключать **комплекс АСКЛЕЗАН!**

АСКЛЕЗАН – одно из тех счастливых средств, что проверено временем и тысячами женщин. На аптечном рынке АСКЛЕЗАН существует ещё с советского периода, а до наших дней дошёл в современной усиленной формуле и расширенной линейке – капсулы, крем и гель.

АСКЛЕЗАН работает как с симптоматикой, так и с внутренними предпосылками варикоза, поэтому ценен вдвойне! Системный эффект, который дает слаженная работа активных компонентов, помогает блокировать развитие варикозного процесса. И достигается это без малейшего участия «химии», ведь АСКЛЕЗАН целиком натуральный комплекс.

АСКЛЕЗАН РАБОТАЕТ КАК С СИМПТОМАТИКОЙ, ТАК И С ВНУТРЕННИМИ ПРЕДПОСЫЛКАМИ ВАРИКОЗА

Капсулы АСКЛЕЗАН прорабатывают варикоз изнутри. Дигидрокверцетин, рутин, экстракт лещины и другие ценные составные помогают устранить застойные явления в сосудах и венах, улучшают микроциркуляцию, убирают воспаление и укрепляют сосудистые стенки.

Крем АСКЛЕЗАН борется с ноющими ощущениями, чувством распирания и «мурашками» в ногах. Он идеально расслабляет и хорошо впитывается, т.к. у него легчайшая текстура.

Гель АСКЛЕЗАН помогает снять отечность ног, тонизирует, борется с синюшностью и гематомами.

И ещё одно преимущество – богатейшие природные составы и качество производства серии АСКЛЕЗАН обозначены очень невысокой стоимостью. Вы будете приятно удивлены.

АСКЛЕЗАН. Программа для здоровья ног!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

38 лет, рост 176 см, плотного телосложения, по гороскопу Весы. Без жилищных проблем, воспитываю дочь 5 лет, работаю. Общительная, добрая, приятной внешности, очень домашняя. Надеюсь на знакомство с серьезным, порядочным, добрым, незанудным мужчиной высокого роста, не старше 48 лет, желательно из Краснодарского или Ставропольского края или области.

Ольга, Ростовская обл., тел. 8-928-957-07-68

***

44 года, рост 165 см, вес 65 кг. Стройная, добрая, без вредных привычек. Люблю домашний уют, природу и море. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной до 52 лет, среднего телосложения, без судимости, желающим построить семью на взаимном уважении, любви и доверии.

Ирина, а/я 156, Железноводск, Ставропольский край, 357405

***

54 года, рост 169 см, средней полноты. По гороскопу Весы, детей нет. Хочу познакомиться с серьезным, непьющим мужчиной до 60 лет из Волгоградской области или Волгограда.

Без подписи, Волгоград, тел. 8-988-019-06-05

***

60 лет. Обыкновенная женщина. Хочется всегда и везде быть рядом с одинокой старушкой или нежадным мужчиной. Подробности в письме.

В. В. Дорофеева, д/в, Лесосибирск-4, Красноярский край

***

60 лет, приятной полноты. Православная, без вредных привычек. Есть комната в Томске. Ищу уважительного, ласкового, православного мужчину 57-63 лет, желающего создать семью. Могу переехать в ваш город, чтобы вместе радоваться жизни.

Элла, Ачинск, Красноярский край, тел. 8-913-503-53-08 (с 12.00 по московскому времени)

***

60 лет, среднего роста, стройная, вдова. Добрая, общительная, отзывчивая. Живу одна в благоустроенной квартире. Для создания семьи хочу встретить хорошего, доброго, надежного мужчину, вдовца, чтобы вместе прожить остаток жизни, желательно из моей или соседней области и с автомобилем.

Без подписи, Рубцовск, Алтайский край, тел. 8-923-725-12-79

***

64 года. Русская, порядочная, добрая, заботливая, общительная, без вредных привычек, со спокойным характером. Люблю работать на земле, выращивать цветы, бывать на природе. Хочу встретить порядочного, заботливого, доброго, внимательного мужчину 55-75 лет. Согласна на переезд.

Людмила Седышова, п/п 9204 №688948, д/в, главпочтамт, Сарапул, Удмуртия, 427960

***

67 лет, рост 165 см, вес 85 кг. Русская, вдова, без вредных привычек. Живу в селе, в небольшом домике в экологически чистом месте, рядом лес и пруд. Прошу откликнуться несудимого и непьющего мужчину 70-78 лет, который устал от одиночества.

Раиса, Белгородская обл., тел. 8-951-761-15-47

***

71 год. С возрастом трудно одинокому человеку. Познакомлюсь с порядочным, непьющим мужчиной. Возможно проживание на моей территории.

Тамара, Ставропольский край, тел. 8-961-492-68-73

***

Для переписки ищу подругу-сестру, которая поддержит и в печали, и в радости. Жду ответа от серьезной, ответственной женщины старше 50 лет, желательно из Канска, Абакана, Уяра, Абана, Енисейска, Салбы, Курагино.

Валентина Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл., 686050

***

Овдовела 5 лет назад после 50 лет счастливого брака. Капитан медицинской службы в отставке. Горжусь хорошим воспитанием и столичным образованием, есть ум, шарм и молодость души. Выгляжу моложе своих лет. Дети и внуки далеко, никакой родни в городе нет. Самодостаточна, по натуре — оптимистка, но никак не могу смириться с одиночеством. Рядом нужен надежный друг, вдовец 70-73 лет, без вредных привычек и жилищных проблем, крепкий, заботливый, покладистый, желательно офицер армии или МВД в отставке. Уезжать из родного Волгограда не намерена, при обоюдном желании возможен переезд ко мне.

Без подписи, Волгоград, тел. 8-909-391-43-57, с 18 до 21 часа

МУЖЧИНЫ

31 год, рост 178 см, худощавый, инвалид III группы (ношу слуховой аппарат, разговариваю нормально). Не пью, работящий. Воспитываю 8-летнюю дочь — красавицу и умницу. Мама нас с ней бросила, нам помогает бабушка — моя мама. Хочу встретить хорошую женщину, можно с ребенком. Если есть какой-то физический недостаток, ничего страшного. Главное, чтобы было понимание, семья, а остальное все можно построить и сделать.

Сергей, а/я 80, Новосибирск, 630063

***

34 года, рост 194 см. Без вредных привычек, материально и жильем обеспечен, живу отдельно от родителей. Симпатичный, люблю природу, животных, с чувством юмора. Познакомлюсь с симпатичной, верной, надежной девушкой 23-35 лет, ростом выше 170 см, не склонной к полноте, без вредных привычек и детей, хорошей хозяйкой, такой же искренней, как и я, из Поволжья, согласной на переезд ко мне.

Без подписи, а/я 35, Кузнецк, Пензенская обл., 442539

***

39 лет, рост 170 см, вес 82 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Без вредных привычек, работаю. Для серьезных отношений познакомлюсь с добропорядочной женщиной.

Тихон, Ставрополь, тел. 8-918-746-83-48

***

48 лет, рост 175 см, инвалид II группы (небольшой паралич правой руки и ноги, немного нарушена речь). У меня свой дом, живу с родителями. Люблю читать, рыбачить. Не пью, не курю, в меру спокойный. Ищу спутницу жизни — инвалида, без детей, согласную на переезд.

Алексей Анатольевич Афанасьев, ул. Степная, 41, с. Коноково, Успенский р-н, Краснодарский край, 352464, тел. 8-928-433-41-20

***

55 лет, по специальности бухгалтер. Есть свое жилье в Симферополе (комната в семейном общежитии). Ищу некурящую и вообще не употребляющую спиртного женщину 48-52 лет, желательно без детей, которая сможет сделать меня счастливым. Очень мучает одиночество. Редко удается встретить порядочных женщин, ведущих здоровый образ жизни и уважающих мужчин.

Владимир Иванович Журок, ул. Н. Быстрых, 15, кв. 77, Пермь, 614107

***

60 лет, инвалид I группы (незрячий). Живу с мамой (84 года) в однокомнатной квартире в Невинномысске, Ставропольского края. Хочу познакомиться с женщиной 58-60 лет.

Евгений Федорович, Невинномысск, Ставропольский край, тт. 8-928-356-15-36, 8-918-752-97-90

***

60 лет, рост 170 см, по гороскопу Скорпион. Порядочный, верный. Познакомлюсь с простой, честной, доброй, скромной женщиной. Кому очень тяжело от одиночества, необходимо понимание, уважение и душевное тепло, пишите!

Александр Владимирович, а/я 3249, главпочтамт, Краснодар, 350000

***

60 лет. Для создания семьи хочу познакомиться с порядочной женщиной.

Дмитрий Андреевич Стрижебык, ул. Феодосийская, 3, кв. 2, Москва, 117216

***

61 год, рост 188 см, вес 85 кг. Вдовец: семья погибла, детей нет. Без вредных привычек, спокойный, трудоголик, по профессии повар. Есть домик с удобствами, большой сад, делаю заготовки на зиму. Познакомлюсь с женщиной 55-65 лет, можно с детьми, которым предоставлю отдельное жилье, прописку. В городе много работы, заработки высокие. Подробности при переписке. Для ответа вложите конверт с обратным адресом.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, Белореченск, Краснодарский край, 352635

***

63 года, рост 165 см, вес 65 кг, на пенсии. Не страшный, не лысый, стройный, выгляжу моложе своих лет. Добрый, ласковый, с чувством юмора, веду здоровый образ жизни. Есть свой дом, живу один, есть дочь, но замужем и живет в другом городе. Могу все делать по дому сам, пеку пирожки и блины. Устал от одиночества. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочной, чистоплотной, доброй, симпатичной женщиной 50-60 лет, ростом 150-160 см, весом 50-60 кг, которая любит природу, рыбалку, собирать грибы, выезжать отдыхать в лес и согласится переехать ко мне.

Николай Петрович Маликов, ул. Красноармейская, 38, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357211, тел. 8-906-473-75-60

***

67 лет. Живу в Орловской области, в красивом месте. Приглашаю коммуникабельную женщину на правах полной хозяйки в лачугу с газом.

Виктор, Орловская обл., тт. 8-920-548-20-30, 8-906-665-30-98

***

73 года, среднего роста. Образование высшее, бывший педагог. По характеру скромный, хозяйственный. Живу один в частном пятикомнатном доме со всеми удобствами, в поселке городского типа. Есть сад и огород, много ягод, фруктов и овощей. Веду здоровый образ жизни, не пью, не курю, люблю чистоту и порядок. Пенсия скромная, но ни в чем не нуждаюсь. Единственное — мучает одиночество. Приглашаю в свой дом добрую женщину приятной внешности, любящую чистоту и порядок, которая станет спутницей жизни, из Алматы или Алматинской области. Подробности по телефону.

Нурахмет, Алматинская обл., Казахстан, т. +7-702-583-10-43

Сыну очень нужна жена, тяжело ему одному с детьми

Умерла моя единственная невестка Ирина, которая мне была как дочь. Сын Андрей остался один с детьми: старшему — 11 лет, средней — 10, а младшему — 8. Сыну 36 лет, рост 170 см, инвалид III группы (глухонемой), но его несложно понимать — все село понимает. Покойная жена Ирина была слышащая, дети тоже все слышат. Сын чистоплотный, небогатый, но и не бедный, вообще не пьет — ведь у него дети. Курит, любит плавать на лодке. Сыну очень нужна жена, тяжело ему одному. Пусть будет деревенская, чтобы знала сельский быт. Если есть дети, не беда — это всегда хорошо. Если что-то не умеет — научим. Сын сам и корову доить умеет (есть корова и коза). Так что нам нужна деревенская жена, мы и деток ее не обидим.

Нина Яновна Сульмаева, ул. Центральная, 32, с. Бондарка, Каргасокский р-н, Томская обл., 636711

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Волосы красивые и вьются до сих пор, хотя мне уже 70 лет!

Благодаря травам, ягодам и овощам, которые растут у меня на дачном участке, я хорошо выгляжу. По утрам умываюсь настоями ромашки, календулы, листьев смородины, череды, шалфея или сывороткой, затем протираю лицо замороженными кубиками из этих же травяных настоев. Не забываю и о шее, ведь она сразу выдает возраст женщины. Для этого в простоквашу добавляю взбитый желток и немного меда. Наношу маску на область шеи на 15-20 минут, смываю теплой водой.

Волосы после каждого мытья ополаскиваю настоями листьев репея, крапивы, облепихи, поэтому они у меня до сих пор красивые и вьются, хотя мне уже 70 лет. Если собираю в саду ягоды, то разминаю их пальцами и намазываю на лицо, шею, руки. Через некоторое время смываю, наношу увлажняющий крем массирующими движениями. Шею поглаживаю тыльной стороной ладоней, а под подбородком слегка пошлепываю.

Руки тоже требуют специального ухода. Помогает мне в этом картофельный отвар. Мою в нем руки несколько раз через небольшие промежутки времени. После такой процедуры кожа становится мягкой и бархатистой.

Вечером сажусь в кресло перед телевизором, опускаю ступни в горячую воду, обкладываю ноги (можно и руки) горячими запаренными кипятком травами (репеем, крапивой, одуванчиками или мокрицей), накрываюсь пледом и сижу счастливая, довольная и расслабленная, пока вода не начнет остывать. После такой процедуры всю ночь сплю как младенец, ведь утром меня ждет новая работа.

А. Н. Алленова, пос. Сосны, Ростовская обл.

ПЛАТЬЕ, КАК ЗАБОР ИЗ КОЛЮЧЕЙ ПРОВОЛОКИ, ДОЛЖНО СЛУЖИТЬ СВОЕЙ ЦЕЛИ, НЕ ЗАГОРАЖИВАЯ ВИД.

Мода-2014

В Финляндии среди молодых людей до 30 лет стали модными странные пластические операции. Горячие финские парни все чаще просят пластических хирургов сделать им «каменное лицо», не выражающее никаких эмоций. Эта процедура проводится с помощью специальных инъекций, блокирующих работу лицевых мышц. Молодые люди уверены, что лишнее проявление эмоций свидетельствует о слабости мужчины, а холодное, бесстрастное выражение лица делает их мужественнее. Между тем исправить последствия некоторых пластических операций очень сложно. Молодые люди рискуют на всю жизнь изуродовать себя, получив вместо лица мачо маску, навсегда лишенную живой мимики.

Маски для лица

ПИТАТЕЛЬНАЯ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Мясистый плод натрите на мелкой пластмассовой терке и смешайте 1 чайн. ложку полученной кашицы с таким же количеством сметаны и куриного желтка. Нанесите маску на лицо и шею, через 20-30 минут смойте теплой водой.

КАБАЧОК ПРОТИВ МОРЩИН

Из мякоти кабачка выдавите 1 чайн. ложку сока, добавьте в растертый желток, хорошенько перемешайте и нанесите на лицо на 20 минут. Затем снимите ватным тампоном, смоченным в теплой воде, после чего ополосните лицо прохладной водой.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ ИЗ ПЕРСИКА

Персик разомните в кашицу и смешайте с 1 ст. ложкой творога или желтком. Маску нанесите на 10-15 минут на лицо, затем смойте водой комнатной температуры. В кашицу можно добавить 1 чайн. ложку сметаны или оливкового масла.

Хи-хи-с!

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ГОВОРИТ, ЧТО ОНА НЕ ТАКАЯ, ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ОНА ТАКАЯ, ТОЛЬКО ЧУТОЧКУ ПОПОЗЖЕ.

■ ЕСЛИ ВЫ НАШЛИ ЖЕНЩИНУ СВОЕЙ МЕЧТЫ, С ОСТАЛЬНЫМИ МЕЧТАМИ МОЖНО РАСПРОЩАТЬСЯ.

■ ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНА ИЗ НИЧЕГО? ПРИЧЕСКУ, САЛАТИК И ТРАГЕДИЮ.

■ В КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ ДОЛЖНА БЫТЬ СВОЯ БЕЗУМИНКА.

■ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА УЖЕ НЕ НАДО ВТЯГИВАТЬ ЖИВОТ.

Ёшкин кот! — *Не навреди*

У кого талия тоньше?

ВСЕ ЖЕНЩИНЫ МЕЧТАЮТ О ТОНКОЙ ТАЛИИ, НО ИСТОРИЯ ЗНАЕТ И ТЕХ, КТО В ПОГОНЕ ЗА СОВЕРШЕНСТВОМ НЕ ПРЕНЕБРЕГАЛ НИЧЕМ.

Был у красавицы напиток из сырой телятины

Талия австрийской императрицы Елизаветы Баварской (Сисси) была всего-то 51 см! Поддерживать фигуру (а у нее было четверо детей!) помогали диеты. Сисси не морила себя голодом, а с удовольствием уплетала торты и мороженое, но периодически устраивала разгрузочные дни на бульоне, молоке, апельсинах. Был у красавицы особенный напиток: выжатый из сырой телятины «сок», который сдабривали специями. Лишние калории Елизавета сжигала верховой ездой, фехтованием, а также упражнениями с кольцами и гантелями в собственном фитнес-зале. Императрица взвешивалась трижды в день. А размер обхвата талии, икр и запястий вносила в специальную тетрадку. При росте 172 см она весила от 45 до 52 кг.

В погоне за 40 см в талии Мишель Кобке из Германии не снимала корсет на ночь. Теперь без него не может даже встать с постели: мышцы спины и живота атрофировались.

Затягивала корсет все туже и туже

Объем талии Этель Грейнджер был всего 33 см! А виной тому — прихоть мужа. Этель родилась в начале XX века, когда корсеты начали стремительно терять свою популярность. Однако новые веяния моды совершенно не устраивали ее мужа Уильяма. Не желая видеть супругу в бесформенных и безвкусных, на его взгляд, нарядах, он убедил бедную женщину не расставаться с устаревающим предметом одежды. В течение 10 лет Этель постепенно затягивала корсет все туже и туже, а со временем перестала снимать его даже ночью. В итоге получила счастливого мужа, самую тонкую талию в мире и ужасно деформированные внутренние органы.

Ела все, но по одной штуке

Осиную талию Людмиле Гурченко «сделала» природа и мамины гены. А на вопрос журналистов, как она держит форму, отвечала: мол, ни на каких диетах никогда не сидела, ела все, что угодно, но только по одной штуке — черпак борща, ложку жареной картошки, котлетку, кусочек торта.

Стройняшке не хватает пары ребер

Внешность таинственной красавицы из Одессы Валерии Лукьяновой, которую окрестили Барби, некоторых шокирует, у других вызывает восторг и зависть. А уж талия у Аматуе (так предпочитает называть себя девушка) и впрямь, как у знаменитой куклы. Говорят, что стройняшке не хватает пары ребер. Сама Валерия подобные слухи опровергает. По ее словам, осиная талия досталась ей от стройной мамы и была «отточена» здоровым рационом.

Добиться кукольной внешности одесской Барби помог удачный макияж с накладными ресницами, несколько пластических операций и цветные линзы, увеличивающие радужную оболочку глаз. Валерия искренне считает, что добилась совершенства, ведь модные журналы ее уже заметили. Знакомые ее не узнают, а прохожие и вовсе пугаются, понимая, что перед ними живой человек.

Безупречные пяточки

Ноги – это то, что носит нас по свету каждый день в течение жизни. Если с ними возникают проблемы – это существенный дискомфорт. Недаром в изнеженной старой Европе давно и эффективно процветает такое направление медицины, как подиатрия. А подиатры – это такие врачи, которые занимаются только здоровьем ступней и ногтей. В одной только маленькой Австрии, например, более 1700 подиатрических кабинетов. Но корнями медицинский уход за ногами уходит далеко на юго-восток, в Индию. Индия – родина самой древней медицинской науки АЮРВЕДЫ, и самые древние из работающих ныне рецептов – аюрведические.

Крем «ПЯТОЧКИ» аюрведической серии «ГЕРБЕКСТРА» один из самых известных россиянам примеров самых древних, проверенных временем и 100% растительных рецептур кремов, незаменимое средство при натоптышах, сухости кожи, синдроме диабетической стопы.

Крем «ПЯТОЧКИ» не содержит мочевины и других компонентов, традиционно используемых западными косметологами с целью увлажнения кожи. Именно определенное сочетание традиционных индийских аюрведических растений – барбариса остистого, дживанти, – содержащих фруктовые кислоты, воски, витамины и эфирные масла, позволяет создавать крема мягкого природного действия с высокой эффективностью.

Крем «ПЯТОЧКИ» не только избавляет от мозолей, натоптышей, трещин стоп, он снимает воспаление и боли, восстанавливает обменные функции кожи стоп, возвращает им «второе дыхание». Антисептическое действие перечисленных растений распространяется на бактерии и грибки стопы, межпальцевых промежутков.

Используя **крем «ПЯТОЧКИ»**, вы получаете действительно безупречные, ухоженные ножки без химических пилингов и дорогих походов к косметологам не выходя из дома. Достаточно дойти до аптеки и спросить **крем «ПЯТОЧКИ»** у фармацевта!

Крем для ног «Пяточки» на натуральной основе можно приобрести в аптеках:

- **"Килькинова"**, ул. Ленина, д. 417, т. 56-56-54
- **"Мечта-А"**, ул. Ленина, д. 406, т. 71-51-73
- **"Мелодия здоровья"**, ул. Ленина, д. 404, т. 35-52-25
- **"Айболит"**, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 24, т. 8-928-380-37-07
- **"Градусник"**, ул. Лермонтова, д.192, т. 8-919-736-32-27
- **"Аптека Байгера"**, пр. К.Маркса, д. 50, т. 26-62-74
- **"Пилюля"**, ул. Серова, д. 26, т. 75-07-50
- **"Доктор Чехов"**, ул. Ленина, д. 472, т.56-66-02, ул. Ленина, д. 424, т. 56-51-35

А также в любых других аптеках города.

Телефон «горячей линии»: **8-800-555-85-54**

звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 10.00-18.30; сб, вс – выходной

www.paruspharma.ru

Крем «Пяточки» выпускается в упаковках по 30 и 60 г.

Реклама внесена
Регистрационный номер декларации о соответствии № ТС ВЦ Д-ЛК ПИ05.В.00440 от 04.09.2012 г.
ООО "Парус фарма", 117485, г.Москва, ул. Бутлерова 2/1, ОГРН 1097746598232. Косметическое средство.

ОН!

В ЗООПАРКЕ города Себу на Филиппинах посетителям предлагают очень необычный массаж — змеями. Четыре бирманских питона — Вальтер, И-Джей, Даниель и Мишель — будут ползать по вашему телу и массировать его. Смельчаков, которые отваживаются испытать на своей шкуре такое необычное удовольствие, строго предупреждают, чтобы они не дышали на массажистов и ни в коем случае не дергались, так как это только побудит питонов сжать свои объятия покрепче. Каждый день перед массажем рептилии съедают около десяти кур, чтобы избежать чувства голода в последнюю минуту.

Частушки

В сауну пошел маньяк,
Там башкою с печки — бряк!
А итог печальный:
Стал несексуальный!

***

В географии Петров
Понимает — будь здоров!
Отдал туркам Грецию,
Англичанам — Швецию.

***

Нет находчивей солдата
На родимом берегу.
Если кончились гранаты,
Снял носки... и смерть врагу!

***

Чтобы кот не голосил,
Я домой для котика
Кошек глиняных купил —
Все ему эротика.

***

Не ходите, девки, в лес —
Комары кусаются!
Самый маленький комар
За губу хватается!

***

У миленка моего
Лысина на темени,
То гормоны отыграли
У него до времени.

***

Была бабушка седой —
Стала рыжей, молодой!
Хватит, бабы, кваситься,
Надо всем покраситься!

***

Как-то с тренером Серегой
Занялись мы хатха-йогой:
В койку, полную гвоздей,
Затащил меня злодей.

***

Не ругай меня, бабуля,
Что, мол, юбочка из тюля
И что кончится бедой...
Чай, была ведь молодой!

Что такое хорошо...

В небе летит самолет — это хорошо!

У самолета отказал двигатель — это плохо!

У летчика был парашют — это хорошо!

Парашют не раскрылся — это плохо!

Летчик летит прямо на стог сена — это хорошо!

Из стога сена торчат грабли — это плохо!

Летчик не попал на грабли — это хорошо!

Но летчик не попал и на стог сена...

... плохо.

Путешествие

НА ПОЛПУТИ СУПРУГА ЗАВОПИЛА: «Я В ТУАЛЕТЕ СВЕТ НЕ ПОГАСИЛА! И БИГУДИ ОСТАВИЛА, И МЕД!..»

Два чемодана. Сумки (тоже две). Рюкзак (один) и три больших пакета. Жара. Июль. Опять взбесилось лето. Кипят обрывки мыслей в голове. Корзина. Термос. Надувной матрас. Гамак. Ведро. Велосипед для Мишки. Мяч, удочки, четыре толстых книжки, фонарь. Аптечка. Для варенья таз.

Зонты и боты, три дождевика (последний дождь пролился где-то в мае), палатка. Кот. И клетка с попугаем... Чуть не забыли Тишу (хомяка)!!! Жара под сорок. Плавятся мозги. Жена. Ребенок. Звери — все на месте. В машину сели, я втопил под двести... Стой!!! Торможу... А теплые носки?! Вернулись. Взяли. Едем. Кот орет... На полпути супруга завопила: «Я в туалете свет не погасила! И бигуди оставила, и мед!»

...Мы возвращались. Ехали опять... Я проклял и кота, и попугая... Смеркалось. Мишка вякнул, засыпая: «Мы надувной бассейн забыли взять!»

...Кот. Попугай и термос. Дождевик. Жена. Носки. И тазик для варенья... Ребенок. Зонт. Хомяк. Гамак. Печенье... Мы едем на субботу с воскресеньем к своим друзьям на дачу. На пикник.

Мелисса

Анекдот

В классе два ученика разговаривают. Один говорит: «Хорошо иметь отца-гламурщика». — «Почему?» — «Ремнем не наказывает». — «А почему не наказывает?» — «Боится за стразики на ремне».

Бабочки

СРЕДИ поздравительных открыток, подаренных мне иностранными студентами, любимая — та, которую получила на день рождения в первый год работы: «Дорогой брибодаватель! Пиздавляем вас, мадам вашу мать!»

Светлана С., Пятигорск

***

ЗНАКОМЫЙ покупал в новую квартиру несколько телевизоров. Выбирали с супругой. Особенно тщательно выбирался для нее, «белый, на кухню». Долго и мучительно. Чтобы очень белый и без всяких небелых деталей. Дома, во время примерки, жуткий облом:

— Саша, у него же черный экран!!! — кричала жена.

Василий К., Армавир

***

ХОДИЛ я как-то раз по торговому центру, вдруг из-за угла навстречу мне выезжает тележка, в которой среди продуктов две маленькие девочки сидят. Тележку катит их папа.

Поравнялись со мной, я шутя спрашиваю:

— Где такого товара набрали?

А он мне серьезно отвечает:

— Самодельные...

Антон Е., Москва

***

У СЕСТРЫ праздновали день рождения. За столом собралась вся семья. Великолепная сервировка, изысканная еда... Поздравления... В конце вечера сестра спрашивает:

— Ну как, вкусно?

Мама наша отвечает:

— М-м-м... Язык проглотишь!

Сию же секунду реплика мужа сестры, ее зятя:

— Хорошо бы...

Евгения М., Кисловодск

***

ШВЕЙНАЯ фабрика. Трехэтажное здание, склад находится на первом этаже. Есть еще селектор, по которому на всю фабрику сидящий на вахте объявляет, кому чего надо. Вот одно из объявлений:

— Грузчик Анатолий, спустите брюки! На первом этаже нет работы!

Минут пять вся фабрика не работала.

КУБАНЬ — ЭТО ЖИТНИЦА РОССИИ,
А МОСКВА — ЖРАТНИЦА...

И никаких гвоздей!

Мастер-ЛоМастеР

— Ну что ты за мужик? — периодически допекала Хотькина его жена Варвара. — Хоть бы гвоздь, что ли, вбил в доме.

Не выдержал Хотькин, раздобыл где-то большущий гвоздь и здоровенный такой молоток, его еще кувалдой называют.

— Куда? — спросил он у Варвары.

— Чего — куда?

— Куда гвоздь вбить?

— Ну, наверное, вот здесь, — неуверенно показала Варвара. — Да я сюда хоть портрет своей любимой мамы повешу.

— Ладно, — сказал Хотькин. — Ты сама этого хотела.

Он поплевал на ладони, одной рукой приставил гвоздище к стенке, другой размахнулся да как даст кувалдой! Только пыль пошла. А когда она рассеялась, открылась большая дыра в соседскую квартиру. Хотькин заглянул, а там в коротеньком халатике разгуливает симпатичная такая особа. Хотькин ее немного знал. «Вот бы кому гвоздик забить!» — заботливо и нежно думал тогда Хотькин.

— Это вы, Юрий? — ничуть не удивившись, спросила Татьяна Витальевна, улыбаясь ему в дырку в стене. — Заходите, не стойте на пороге.

РАЗМАХНУЛСЯ ХОТЬКИН ДА КАК ДАСТ КУВАЛДОЙ! И ОТКРЫЛАСЬ БОЛЬША-А-АЯ ДЫРА В СОСЕДСКУЮ КВАРТИРУ...

Хотькин как был — с кувалдой и погнутым гвоздем — так и протиснулся в соседскую квартиру.

— О, да вы с инструментом! — нежно проворковала Татьяна Витальевна. — Какой хозяйственный мужчина!

— Да я это... гвоздь вот решил забить.

— Может, вы и мне гвоздик забьете? — томно попросила соседка.

— Да он у меня погнулся, зараза, — сокрушенно сказал Хотькин. — Боюсь, не получится.

— Где, покажите, — попросила она.

— А ну марш домой! — рявкнула протиснувшаяся наконец вслед за Хотькиным Варвара.

— А кто же мне дыру в стене заделает? — разочарованно спросила Татьяна Витальевна.

— И не надейся даже, зараза! — отрезала Варвара, уволакивая Хотькина на свою сторону. — Сама замурую! А ты, мастер-ломастер, сиди вот на диване перед своим телевизором, и никаких гвоздей!

Марат Валеев

Нескучные вопросы

- Приравнивается ли бег за каждой юбкой к бегу от инфаркта?
- А у женщин царь в голове или царевна?
- Почему до сих пор непридумали средство для вывода из печенок рекламы?
- Что лучше: когда ни шиша в кармане или все-таки когда шиш?
- Назовут ли когда-нибудь наши дни старыми добрыми временами?

Александр Никитин

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

		П			С	А	П	О	Г	И			З	
		Р				А				С			Л	
Г	О	Р	О	С	К	О	П			Т	Р	И	К	О	Т	А	Ж
		М			Ё					О			Д	
		А			Р	Ю	К	З	А	К			Е	
		Ш								М	О	Н	И	С	Т	О
		К								А						Д
К	И	П	А	Р	И	С				Р						У
		У			А					А			Ф			В
		Л			Б					Ф			Ю	Б	К	А
		Я	Г	О	Д	А					Е		З			Н
Э		Р			Н					Т	И	Р	Е			Ч
Л		У			Т	Р	И	К	О				Л			И
Ё		Ш			У			В					Я			К
М	А	Л	А	Х	А	И			Е		Д	Р	А	Ж	Е	
Е			Л			Т	Р	У	С	И	К	И			Н	
Н			Е							С				К		
Т	И	Т	О	В						К	А	М	Б	А	Л	А
		К								О			Е			Р
		У								В			Л			Е
		Р								О			Я			С
		О						Б	Р	У	Д	Е	Р	Ш	А	Ф	Т
	О	К	Р	А	С				Р			В		М			
	Т				К	Е	Л	К	А			Р		И			
	Е				А			Н				Е		Г			
Д	Е	К	А	Н	А	Т			Ь			И	С	Т	О	М	А

Тосты

Будь здоров — как помидор, будь уверен — как бугор, будь крутым — как склоны гор, свеж душой — как хвойный бор!

За природу!

Уважающий себя мужчина не спит с женщинами, он с ними недосыпает...

Так выпьем же за настоящих мужчин!

Человек без улыбки — это струны без скрипки, это море без чайки, это дом без хозяйки, это кот без хвоста, это хвост без кота. Улыбайтесь всегда! И удачного дня!

Так выпьем за удачу!

Ты не охай и не ахай — лучше стопку ухайдакай!

За правильное отношение к невзгодам и трудностям!

А тёщу назови Оймамой!

Ждал зазнобу
я из ванной,
Да подкрался сон
коварный.
Ты прости меня,
Наташка,
Что допущена...

Наша барыня во сне
Так стонала по весне,
Ну а к лету у слуги
Был картуз и...

На войне
шуткуют тоже.
Чаще те, что
помоложе.
«Кто
миноискатель
спер?!
Придушу!» —
кричит...

Вместо запада
я с Алей
Долго топал
на восток.
Так тогда
и не узнали,
Где у той
реки...

В ЦУМ вчера зашел
и сразу
На второй рванул
этаж,
Продавца услышав
фразу:
«Очень модный...»

Всех маньяков (чтоб
им пусто!)
Я ловлю посредством
бюста.
Задохнулся меж
грудей
Не один уже...

По Нью-Йорку мчусь
в ненастье.
Зодиак пророчит
счастье.
Но какой-то жирный
коп
Мой испортил...

Раз в поход собрался
Стас:
Книги, плечики, палас.
Напихал всего чудак
В неподъемный
свой...

Дуло пушкино
продрал я,
Тру суконкою лафет.
Так к приезду
генерала
Мы наводим...

В роли жертвы был
полдня,
Пропустив стаканчик.
Бабка пела
для меня —
Божий...

Снайпер высмотрел,
как смачно
Я в окопе ел на стуле,
И пальнул,
да неудачно:
Просвистела мимо...

Раз попал сюда
на действо,
Кушай, пей
и не бунтуй!
Занимайся
ротозейством!
Это — праздник...

Как штангист, толкнул
налево
Я бензина три
канистры
И купил для королевы
(Для жены своей)...

Шум
в кабине —
нету мочи!
Слышен визг
в салоне аж!
Любит летчик
щупать очень
Стюардессы...

У Евгения
живот
При ходьбе
по бедрам
бьет,
А сосед его,
Борис,
Стройный,
словно...

За малиной днем
веселым
Разбрелись мы кто
куда.
Тут топтыгинское
соло:
«Ох, и вкусна...»

Весь сгораю
я в огне,
Как проходит
Любка.
Не дает покоя
мне
Эта мини-...

По балетным
разговорам,
Тяжело в «Большом»
танцорам:
Все же очень нелегко
Прыгать каждый
день в...

Учим первоклассницу,
Объясняя разницу:
Если клубни —
не пюре,
То и минус — не...

Стою
с поникшей
головой,
Спиной
подперта
стенка.
А милый
пляшет танец
свой
Любимый —
летка-...

Сдал
по химии-
науке
За минуту
все студент,
Передав
химичке
в руки
Неизвест-
ный...

Огорчение
детей —
Не от грустных
новостей.
Плачет внук
Павлуша:
В рот
не влезла...

Ты вези дрова,
Гнедко.
Знаю, знаю:
нелегко.
А покушать —
не вопрос!
Есть и сено,
и...

Целый день то рябь
с экрана,
То потек водопровод,
И у компа,
как ни странно,
Заедает...

Под венец хотела
Мила
И купила бусики.
В сундуке давно лежат
Маечки да...

По жизни
вору не везло:
Уехал
в Бухарест,
Но даже это
не спасло —
Там ждал
его...

Самодержец мимо
катит.
Фрол покрыл его
некстати.
Ты царя, смотри,
не хай!
Снял бы лучше...

Рухнул
с крыши
на козла я,
И теперь
супруга злая:
Секса нет,
она как лев!
А козла
прогнала в...

В семь свиданье
под часами
Я вчера назначил
даме.
Съел на нервах я уже
Две коробочки...

Доказал я всем в угаре
У сиреневых кустов:
Первым был у нас
Гагарин,
А потом уже...

За курение в подвале
Всех рабочих
наказали.
А Андрей был смел
и юрок:
Проглотил он свой...

С китом бок
о бок
поспала —
И стала
плоской...

Я в кафе стою
у кассы,
Мне до слез
обидно аж!
Кто-нибудь
положит мясо
В мною
купленный...

Зря мы с Виктором
и Юлей
За медком полезли
в улей.
Глаз заплыл,
грустит Витек.
Что поделаешь...

С аквалангами ныряя,
Жизнь пучине
доверяя,
Поражен был током
Влад.
А причиной — рыба...

Где кузнец, там визга
много!
Не от баб, побойтесь
бога!
Просто он, сменив
ландшафт,
С хряком пьет на...

Кто-то скачет
на батуте,
А меня
сегодня, брат,
За прогулы
в институте
Вызывают в...

Заказал я таксу,
Черную, как ваксу.
А привозят —
вот те раз!
Ну совсем не тот...

А жена меня с утра
Снова пилит. За вчера.
Только мне в такую
рань
Неохота слушать...

Раз хохол,
чтоб благ
урвать,
Очередь
решил занять.
Прибежал,
а у дверей
Улыбается...

Я в Мадрид
по приглаше-
нью
Прилетел
на день
рожденья.
Долго ждал
такого мига.
Крепче руку
жми...

Ветер сколько бы
ни рвал,
Но сидела крепко,
Налетел тут новый
шквал,
И слетела...

Я люблю, когда
Анжела
Ходит без халата дома.
Разливается по телу
Очень сладкая...

Гороскоп с 6 по 19 августа

Иногда святая ложь лучше горькой правды...

ОВЕН Не ошибитесь в выборе пути: новый перекресток будет еще ой как нескоро. Не упустите шанс и чаще ешьте дыню: ученые обнаружили в этой восточной красавице гормон счастья. Кроме того, она улучшает работу почек, укрепляет сердечную мышцу. Но помните: дыня не любит соседства с другими продуктами, поэтому ешьте ее через 30-40 минут после основного приема пищи.

ТЕЛЕЦ Не время витать в облаках. Почаще спускайтесь на землю, внимательнее присмотритесь к людям, с которыми собираетесь общаться. Кстати, не исключено, что активизируются темные силы, которых хлебом не корми — дай навредить хорошему человеку. Чтобы не стать их жертвой и оградить себя от зла, на сутки по всей квартире развесьте лук, чеснок и горький перец.

БЛИЗНЕЦЫ Не обращайте внимания на досадные недоразумения — лучше попытайтесь разобраться в собственных мыслях и чувствах. Если вдруг почувствуете усталость и раздражительность, выпейте чашечку мятного чая. А вот шоколад будет во вред: хоть он и тонизирует, но совсем не успокаивает. Избегайте пряностей, алкоголя, чаще ешьте свеклу, отварной картофель, перепелиные яйца, яблоки.

РАК Вам трудно принимать решения, контролировать эмоции и справляться с привычными делами? А все потому, что вы очень устали. Возьмите тайм-аут: вам просто необходимо отдохнуть и прийти в себя. Отложите все важные дела на потом. Лето — время молодых овощей. Огурцы, помидоры, зеленый горошек — в них огромное количество витаминов, а главное, клетчатка, которая, как метла, выметет все лишнее из вашего кишечника. Так что не упустите время, ешьте на здоровье.

ЛЕВ Чувствуете себя как выжатый лимон? Так не стройте из себя героя! Самое время сейчас расслабиться и плыть по течению. Возьмите небольшой отпуск: потом уладите все дела без лишних жертв. Набраться сил и не хандрить поможет специальное ежевечернее упражнение: встаньте перед окном так, чтобы видеть луну, протяните к ней руки, представляя, как ее живительная энергия через ладони наполняет и успокаивает вас. Избегайте любых спиртных напитков.

ДЕВА Не сомневайтесь в себе, прислушивайтесь к советам внутреннего голоса — и непременно все получится! Бережно отнеситесь к поджелудочной железе и печени, они нуждаются в поддержке: разведите 1 ст. ложку измельченного овса холодной водой до состояния кашицы, добавьте стакан кипятка, варите 2 минуты. Пейте утром и вечером натощак. Ешьте яблоки, хлеб с отрубями, капусту, вишню.

ВЕСЫ Не ищите приключений. В ближайший период особенно важно просчитывать любые ходы на десять шагов вперед: бросите все силы не на ту цель — так и будете, как Дон Кихот, бороться с ветряными мельницами всему миру на потеху. Да бог с ней, с потехой: жизнь окажется потраченной впустую. Если вдруг обострится радикулит, обварите кипятком свежие листья лопуха, приложите к больному месту, а сверху положите полиэтиленовую пленку, утеплив шерстяным платком.

При аллергии на солнце достаточно пяти минут, чтобы кожа горела огнем!

СКОРПИОН Звезды покровительствуют во всех начинаниях. И это очень кстати — энергия из вас просто бьет ключом. Все, за что беретесь, касается ли это работы, любви или отдыха, идет как по маслу. Будьте внимательны ко всему, что само упадет к вам под ноги. Будь то листок с дерева, монетка или птичье перо — положите находку в карман и не расставайтесь с ней в течение 3 дней. По истечении этого срока с вами непременно случится что-нибудь хорошее, и ваша жизнь изменится к лучшему.

СТРЕЛЕЦ Столько забот, что не представляете, с чего начать? Вооружитесь оптимизмом, составьте четкий план действий — и не заметите, как уладите все дела. Не форсируйте события — и придете к финишу первым. Сердечникам нельзя пренебрегать отдыхом, надо позаботиться об укреплении сердца: залейте 1,5 л воды 1 ст. ложку плодов боярышника, 4 ягоды кураги, нарезанный с кожурой лимон. Сварите компот, пейте, сколько захотите.

КОЗЕРОГ Снимите розовые очки, иначе разочарования неизбежны. Реальность представляется малопривлекательной, и вы пытаетесь убежать в мир иллюзий? Не прячьте голову в песок и не отказывайтесь от поддержки близких и друзей. Наш вам совет: больше улыбайтесь. Ну зачем людям знать, что у вас плохое настроение или живот болит? Кстати, если он на самом деле болит, например, обострился гастрит, то пейте в течение недели натощак по 1 стакану свежеотжатого морковного сока или сока белокочанной капусты.

ВОДОЛЕЙ Держитесь подальше от сомнительных предложений и не ввязывайтесь в авантюры. Тем, кто хочет слегка похудеть, советуем сесть на трехдневную огуречную диету. Основа этой диеты — салат из 1 кг огурцов с укропом и петрушкой, приправленный нежирной сметаной. Разделите его на 3 приема: в 12, 16 и 19 часов. На ужин можно еще съесть 50 г отварного мяса или яйцо.

РЫБЫ Говорить правду легко и приятно. Но если от этого страдают люди, то, возможно, «святая ложь» будет более уместна. Понаблюдайте за росой: обильная обещает счастливый период, удачный для любых начинаний; умеренная сулит успех тем, кто собирается отправиться в путь. Нет росы? Это недобрый знак, намекающий на то, что вам не стоит затевать важные дела. Кстати, предки верили, что роса исцеляет глазные болезни, снимает порчу. Если для вас это актуально, умывайтесь росой по утрам.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Для тех, кому за...**
ВО РТУ НИ ОДНОГО ЗУБА.

✓ **Как жить дальше?**
ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА КИШЕЧНИКЕ.

✓ **Боремся с неврозом**
СТРЕССЫ ЛОЖАТСЯ КАК ШРАМЫ НА МОЗГ.

✓ **На приёме у флеболога**
И ДЕТИ БОЛЕЮТ ВАРИКОЗОМ.

Ждём новый трюк

Люди и звери

ПОКА МАМА В КВАРТИРЕ, КОТ ПРИКИДЫВАЕТСЯ МЯГКОЙ ИГРУШКОЙ, НО СТОИТ ЕЙ УЙТИ, НАЧИНАЕТСЯ ПОГРОМ.

Недавно у нас умер кот Василий, который прожил с нами 13 лет и скончался от старости. Мама решила завести нового кота, но только с одним условием — ни рубля за него не отдавать, подобрать с улицы. Пару недель она ждала такого случая, и наконец в нашем доме это чудо появилось. Назвали мы его Темка.

Конечно, как и все котята, приемыш первое время гадил не туда, куда положено, за что ему попадало от мамы. Со временем Тема осознал все свои грешки, и проблемы, казалось бы, исчезли. Но... Кот оказался злопамятным. Пока мама в квартире, он прикидывается мягкой игрушкой, но стоит ей уйти, начинается погром. Самое любимое дело кота — это «общение» с цветами в горшках. Если они висят на стене — допрыгнет, если высоко на шкафу — залезет и столкнет вниз. Про цветы, которые стоят на подоконниках, я вообще молчу! Второе любимое его занятие — это газеты и журналы. День прошел зря, если не вырвана где-то страничка. Неделю назад мама заметила новое мщение Темки. Ложась спать, она выключает свет и идет к своей кровати. В это время откуда-то из-за угла в кромешной тьме выскакивает кот, подпрыгивает вверх, громко-громко, можно сказать с визгом, орет свое любимое «Мяу-у-у-у-!!!» и пропадает под диваном. Надо видеть лицо мамы в этот момент. Интересно, какой трюк Темка придумает дальше?

Светлана, Казахстан

КардиоАктив поможет Вашему сердцу справиться с активным ритмом современной жизни

- В нем оптимальное сочетание жизненно необходимых компонентов для работы сердца: **высокая дозировка экстракта цветков боярышника, калий и магний.**
- Именно благодаря такому сочетанию КардиоАктив способствует **улучшению работы сердечной мышцы, питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым.**
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Принимайте КардиоАктив для активной жизни Вашего сердца!

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.

Спрашивайте в аптеках!

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 185000 экз. Заказ 697. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 6.08.2014 г. Подписано в печать 5.08.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 230250 экз. 12+